



**Αξιολόγηση ήπιων, μη τεχνικών,
δεξιοτήτων (soft skills) και
επικύρωση ικανοτήτων για
εθελοντές σε διακρατική κρίση**

**Εργαλείο Αυτοπροώθησης Ήπιων
Δεξιοτήτων**



Δήλωση πνευματικών δικαιωμάτων



Αυτό το έργο χορηγείται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Μπορείτε να:

- μοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο
- προσαρμόσετε — αναμείξετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε πάνω στο υλικό

υπό τους ακόλουθους όρους:

- Αναφορά Δημιουργού — Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στον 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.
- Μη Εμπορική Χρήση — Δε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.
- Παρόμοια Διανομή — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Αριθμός Έργου: 2020-1-DE02-KA204-007592

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτήν.

Πίνακας περιεχομένων

0	Εισαγωγή.....	6
1	Παρουσίαση του Εργαλείου Αυτοπρώθησης Ήπιων Δεξιοτήτων.....	10
1.1	Δεξιότητες συνεργασίας.....	11
1.1.1	Ομαδική εργασία	12
1.1.2	Προσαρμοστικότητα και ευελιξία.....	17
1.1.3	Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων	20
1.1.4	Δικτύωση	24
1.2	Οργανωτικές δεξιότητες.....	31
1.2.1	Ηγετικές ικανότητες	32
1.2.2	Καινοτομικότητα	36
1.2.3	Στρατηγικός σχεδιασμός	41
1.2.4	Αναλυτική σκέψη	47
1.3	Προσωπικές δεξιότητες.....	49
1.3.1	Αυτογνωσία	51
1.3.2	Συναισθηματική νοημοσύνη	55
1.3.3	Ανθεκτικότητα	59
1.3.4	Προσωπική ανάπτυξη	66
1.3.5	Δεξιότητες αυτοδιαχείρισης	70
1.4	Κοινωνικές δεξιότητες.....	74
1.4.1	Επικοινωνιακές δεξιότητες.....	76
1.4.2	Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.....	80
1.4.3	Διαπολιτισμικές δεξιότητες.....	84
1.4.4	Δεξιότητες παρουσίασης	88
1.4.5	Πελατοκεντρικές δεξιότητες	93
2	Οδηγίες για τη δημιουργία χαρτοφυλακίου για προώθηση και αυτοπροβολή.....	101
2.1	Γιατί χαρτοφυλάκιο;.....	101
2.2	Χρήση του χαρτοφυλακίου δεξιοτήτων για τη διαχείριση των δυνατοτήτων απασχόλησης και της επαγγελματικής εξέλιξης	102
2.3	Πότε και πώς να χρησιμοποιήσετε ένα χαρτοφυλάκιο	102
2.4	Τι πρέπει να περιλαμβάνεται στο χαρτοφυλάκιο;.....	104
3	Εργαλεία Αυτοπρώθησης.....	106
3.1	Υλοποίηση ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου.....	106
3.1.1	Κοινωνικά δίκτυα	106
3.2	Εξειδικευμένα εργαλεία η-χαρτοφυλακίου/e-portfolio για εθελοντές	107

3.3	Διαχείριση περιεχομένου και άλλα «τεχνικά» εργαλεία.....	119
3.4	Άλλα χρήσιμα εργαλεία	123
3.5	Βιογραφικό σε μορφή βίντεο (Video CV).....	131
3.5.1	Τι είναι το βιογραφικό βίντεο	131
3.5.2	Πώς να φτιάξετε ένα βιογραφικό βίντεο	131
3.5.3	Ποια είναι τα συνηθισμένα λάθη που πρέπει να αποφύγετε;	132
3.5.4	Συμβουλές για να δημιουργήσετε ένα ελκυστικό βιογραφικό βίντεο	132
3.2.5	Απαραίτητος εξοπλισμός για ένα βιογραφικό βίντεο	133
4	Βιβλιογραφικές αναφορές	135
Ομάδα 1	Δεξιότητες Συνεργασίας.....	135
Ομάδα 2	Οργανωτικές δεξιότητες.....	137
Ομάδα 3	Προσωπικές δεξιότητες.....	138
Ομάδα 4	Κοινωνικές δεξιότητες.....	141
5	Η συνεργασία CRISISS	143

Εισαγωγή



0 Εισαγωγή

Μέσα σε λίγες εβδομάδες την άνοιξη του 2020, η κρίση του κορονοϊού οδήγησε τους ανθρώπους σε όλη την Ευρώπη και σε μεγάλη κλίμακα, να προσφέρουν εθελοντικά τη βοήθεια τους στους γείτονές τους και σε εκείνους που έχουν ανάγκη. Ο εθελοντισμός και η ανάληψη ευθύνης στην κοινωνία των πολιτών γνώρισαν μια εντελώς νέα αποδοχή. Εργαλεία για αυτό (π.χ. πλατφόρμες για κατανομή εθελοντών) αναπτύχθηκαν, τέθηκαν σε λειτουργία και χρησιμοποιήθηκαν ουσιαστικά «μέσα σε μία νύχτα» χάρη στις ψηφιακές τεχνολογίες.

Οι εθελοντές ασχολήθηκαν με την ευημερία των γειτόνων τους, παρείχαν υπηρεσίες αγορών για λογαριασμό ηλικιωμένων και ατόμων με ειδικές ανάγκες που δεν μπορούσαν να βγουν από το σπίτι τους ή ανέλαβαν κάποιες καθημερινές δραστηριότητες για αυτούς. Αναλάμβαναν κυρίως καθήκοντα που δεν είχαν καμία σχέση με το πραγματικό τους επάγγελμα ή την εκπαίδευσή τους, π.χ. στον τομέα της φροντίδας, της γεωργίας ή της κινητικότητας.

Αλλά κοιτάζοντας προσεκτικά, βλέπουμε ότι οι Ευρωπαϊκές κοινωνίες βρίσκονται σε κατάσταση κρίσης από τις αρχές του 2020: μέσω της πανδημίας COVID-19, μέσω πλημμυρών, πυρκαγιών, καταιγίδων, στις οποίες ήταν απίστευτοι η συμμετοχή των εθελοντών για τους συμπολίτες τους. Στις 24 Φεβρουαρίου 2022, προστέθηκε μια ακόμη ανθρωπιστική κρίση που σχεδόν κανείς στην Ευρώπη δεν θα μπορούσε να φανταστεί – η Ρωσική επίθεση κατά της Ουκρανίας. Πολλές χιλιάδες πρόσφυγες από την Ουκρανία, ιδίως γυναίκες και παιδιά, αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν τα σπίτια τους λόγω του πολέμου. Αρχικά έβρισκαν υποδοχή και συμπόνοια στις γειτονικές χώρες της Ουκρανίας την Πολωνία, τη Σλοβακία και τη Ρουμανία. Μερικοί από αυτούς μετακόμισαν σε συγγενείς και φίλους σε άλλες χώρες, κάποιιοι έμειναν κοντά στα σύνορα σε καταυλισμούς προσφύγων για να επιστρέψουν το συντομότερο δυνατό. Πολλοί από αυτούς έλαβαν βοήθεια από εθελοντές που οργανώνουν καταλύματα, μεταφορές και δωρεές ως είδος συμπόνοιας. Η προθυμία για βοήθεια και αλληλεγγύη σε όλη την Ευρώπη είναι εξαιρετική, και ξαφνικά όλοι συνειδητοποιήσαμε πόσο σπουδαία η Ευρώπη μπορεί να σταθεί ενωμένη σε μια τέτοια κρίση.

Προσδιορισμός ήπιων δεξιοτήτων που αποκτώνται σε κρίσεις

Είναι ακόμη πιο σημαντικό να δώσουμε κάτι πίσω σε αυτούς τους εθελοντές, και αυτό κάνει το CRISISS! Το CRISISS είναι ένα Ευρωπαϊκό έργο που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα ERASMUS+. Η διεθνική συνεργασία CRISISS αποτελείται από επτά Ευρωπαϊκά ιδρύματα από εθελοντικούς οργανισμούς, ιδρύματα AMEA, οργανισμούς νεολαίας και οικογενειακού προσανατολισμού, κοινωνικούς εταίρους, ιδρύματα εκπαίδευσης ενηλίκων, κέντρα κοινωνικής έρευνας και εμπειρογνώμονες στην ανάπτυξη ψηφιακών εκπαιδευτικών πόρων. Δημιούργησαν εργαλεία για την παροχή βοήθειας σε εθελοντές για να αναγνωρίσουν και να επικυρώσουν τις δικές τους κοινωνικές - ήπιες δεξιότητες, να ενημερώσουν για τη σημασία των ήπιων δεξιοτήτων στην επαγγελματική ζωή και να αναγνωρίσουν άτυπες και μη τυπικές ικανότητες με τη συλλογή αποδεικτικών στοιχείων. Έχουν αναπτύξει αυτό το υλικό σε μια πολύγλωσση και διαδραστική ηλεκτρονική πλατφόρμα και ως εφαρμογές για έξυπνα κινητά.

Τα εργαλεία του CRISISS

Το βασικό ερώτημα είναι πώς μπορούν οι εθελοντές να αναγνωρίσουν αυτές τις νέες δεξιότητες; Πώς μπορούν οι εργοδότες να ενημερωθούν για αυτές τις δεξιότητες ως προστιθέμενη αξία για ομαδική εργασία, καταστάσεις άγχους ή διαπολιτισμικές εργασίες; Αυτό είναι δυνατό μόνο εάν επιβεβαιωθούν αυτές οι νέες προσωπικές δεξιότητες. Ακόμα κι αν η διατύπωση υποδηλώνει το αντίθετο, είναι οι «ήπιες δεξιότητες» (soft skills) που μπορούν να κάνουν τη διαφορά στην επαγγελματική ζωή.

Η προσέγγιση του CRISISS είναι διπλή: Το Εργαλείο Αναγνώρισης Ήπιων Δεξιοτήτων (Soft Skills Identification Tool) είναι διαθέσιμο ψηφιακά: <https://crisiss.eu/training/> στο οποίο μπορείτε να έχετε πρόσβαση από υπολογιστή ή tablet, αλλά και μέσω εφαρμογής σε κινητές συσκευές. Βοηθά τους εθελοντές να αναγνωρίσουν τις ήπιες δεξιότητές τους που έχουν αποκτήσει σε περιόδους κρίσης. Δημιουργεί ένα πιστοποιητικό όπου το αποτέλεσμα θα πρέπει να παρουσιάζεται σε πιθανούς εργοδότες.

Εργαλείο Αυτοπροώθησης των Ήπιων Δεξιοτήτων – πρόσβαση σε πηγές που προωθούν την εθελοντική εργασία σε μελλοντικούς εργοδότες

Ένα άλλο πολύτιμο εργαλείο είναι αυτό το Εργαλείο Αυτοπροώθησης των Ήπιων Δεξιοτήτων (Soft Skills Self-Promotion Tool) που θα παρουσιαστεί στη συνέχεια. Αυτό είναι ένα άλλο εργαλείο υποστήριξης που δίνει στους εθελοντές πληθώρα ιδεών για το πώς να χρησιμοποιούν τις ήπιες δεξιότητες που έχουν αποκτήσει σε κρίσεις. Παρέχει επίσης πρόσβαση μέσω ψηφιακών πηγών σε άλλα εργαλεία που χρησιμοποιούνται ήδη σε όλη την Ευρώπη. Συνολικά, η συνεργασία του CRISISS συγκέντρωσε περισσότερα από 20 ψηφιακά εργαλεία – ιστοσελίδες, εφαρμογές, εργαλεία υποστήριξης πολλών ειδών – τα οποία είναι χρήσιμα για την αυτοπροώθηση των ήπιων δεξιοτήτων που αποκτήσατε στον εθελοντισμό. Εναπόκειται σε εσάς να αποφασίσετε ποιο από αυτά τα εργαλεία είναι καταλληλότερο για την προβολή και την προώθηση του εθελοντισμού σας. Για να σας βοηθήσουμε να επιλέξετε, αυτά τα εργαλεία έχουν περιγραφεί ως προς το περιεχόμενο. Τα περισσότερα από αυτά έχουν επιλεγεί ειδικά για χρήση από εθελοντές, αλλά μερικά άλλα είναι πολύ χρήσιμα εργαλεία ακόμα κι αν δεν βασίζονται πάντα σε εθελοντικό υπόβαθρο.

Τα εργαλεία του CRISISS σε έτοιμη προς χρήση και δωρεάν συσκευασία

Εν προκειμένω, το Εργαλείο Αναγνώρισης Ήπιων Δεξιοτήτων και το Εργαλείο Αυτοπροώθησης των Ήπιων Δεξιοτήτων είναι μια βολική και επίσης δωρεάν λύση πακέτου για την αναγνώριση και περαιτέρω χρήση κοινωνικών/ήπιων δεξιοτήτων - έτοιμη προς εκμετάλλευση από εσάς!

Οι εθελοντικές οργανώσεις αναμένεται να είναι οι κύριοι χρήστες των εργαλείων του CRISISS, αλλά τελικά τα εργαλεία είναι διαθέσιμα σε όλους τους εθελοντές που ενδιαφέρονται να μάθουν περισσότερα για τον εαυτό τους.

Όσο διαφορετικό κι αν είναι το επαγγελματικό υπόβαθρο των εθελοντών, έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό: ο εθελοντισμός σε περιόδους κρίσεων αποδεικνύεται ένας τρόπος αντιμετώπισης των κρίσεων, για να είναι κοινωνικά ενεργοί και να αισθάνονται μέρος της κοινωνίας των πολιτών.



Οι εθελοντές αποκτούν νέες ήπιες δεξιότητες όπως ομαδικό πνεύμα, κριτική ικανότητα, επικοινωνιακές δεξιότητες, διαπολιτισμική ικανότητα, διαχείριση άγχους, πειθαρχία και αυτοπεποίθηση. Ο εθελοντισμός αποδεικνύεται ένα αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης. Ακριβολογώντας, ο εθελοντισμός είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για την απόκτηση ήπιων δεξιοτήτων που θα μπορούσαν στη συνέχεια να χρησιμοποιηθούν ως πρόσθετο προσόν σε οποιοδήποτε επαγγελματικό περιβάλλον.

Η συνεργασία του CRISISS σας εύχεται μια επιτυχημένη εφαρμογή όλων των εργαλείων!

Wolfgang Eisenreich (Science Initiative Lower Austria, ως βασικός συντάκτης)

Pantelis Balaouras (GUnet), Sonja Bercko-Eisenreich (INTEGRA Institute for Development of Human Potentials), Annalisa Arru (CESCOT Veneto), Karin Drda-Kühn (media k GmbH), Maria M. Serrano (ALDAIMA), Costas Tsimpanis (GUnet), Alenka Valjašková (QUALED Qualification and Education), Ingrid Zimmermann (media k GmbH) ως συντελεστές αυτής της έκδοσης.

Παρουσίαση του Εργαλείου Αυτοπροώθησης Ήπιων Δεξιότητων



1 Παρουσίαση του Εργαλείου Αυτοπροώθησης Ήπιων Δεξιοτήτων

Με βάση μια ποιοτική έρευνα μεταξύ των χωρών εταίρων και τη βιβλιογραφία σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, το έργο CRISISS επέλεξε 18 ήπιες, μη τεχνικές δεξιότητες που θεωρούνται σημαντικές για την εργασιακή ένταξη ανθρώπων που εργάστηκαν ως εθελοντές.

Προσωπικές δεξιότητες

- Αυτογνωσία
- Συναισθηματική νοημοσύνη
- Ανθεκτικότητα
- Προσωπική ανάπτυξη
- Αυτοδιαχείριση

Κοινωνικές δεξιότητες

- Επικοινωνιακές δεξιότητες
- Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
- Διαπολιτισμικές δεξιότητες
- Δεξιότητες παρουσίασης
- Πελατοκεντρικές δεξιότητες

Δεξιότητες συνεργασίας

- Ομαδική εργασία
- Προσαρμοστικότητα και ευελιξία
- Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων
- Συνεργασία και δικτύωση

Οργανωτικές δεξιότητες

- Ηγετικές ικανότητες
- Καινοτομικότητα
- Στρατηγικός σχεδιασμός
- Αναλυτική σκέψη

Στη συνέχεια, θα βρείτε πληροφορίες για αυτές τις ήπιες δεξιότητες, ειδικά υπό το πρίσμα των εθελοντικών δραστηριοτήτων και της εργασίας σε περιόδους κρίσης. Σε περίπτωση που έχετε ήδη επιβεβαιώσει τις ήπιες δεξιότητες που αποκτήσατε στον εθελοντισμό μέσω του Εργαλείου αναγνώρισης του CRISISS στην [ηλεκτρονική πλατφόρμα CRISISS](#), ίσως θα θέλατε να κάνετε το επόμενο βήμα και να βελτιώσετε το χαρτοφυλάκιο των αιτήσεών σας για την αγορά εργασίας. Στα κεφάλαια 2 και 3 θα βρείτε πολλές συστάσεις και συμβουλές.

1.1 Δεξιότητες συνεργασίας

Οι δεξιότητες συνεργασίας είναι αυτό που μας επιτρέπει να συνεργαστούμε καλά με τους άλλους. Τα περισσότερα περιβάλλοντα εθελοντισμού απαιτούν συνεργασία, οπότε αυτές οι δεξιότητες είναι απαραίτητες. Περιλαμβάνουν την κατανόηση μιας ποικιλίας προοπτικών, τη διαχείριση προτεραιοτήτων από όλους στην ομάδα και την ικανοποίηση των προσδοκιών ως αξιόπιστου μέλους μιας ομάδας. Η επιτυχής συνεργασία απαιτεί πνεύμα συνεργασίας και αμοιβαίο σεβασμό.

Η ιδέα της συνεργασίας φαίνεται αρκετά εύκολη, αλλά στην πραγματικότητα, μπορεί να είναι δύσκολο να συνεργαστείτε με άλλους. Κάθε άτομο σε μια ομάδα έχει πλεονεκτήματα και αδυναμίες, προτιμήσεις επικοινωνίας και προσωπικούς στόχους. Η ιδιαίτερη κουλτούρα μιας εθελοντικής οργάνωσης μπορεί επίσης να επηρεάσει τη συνεργασία. Η χρήση δεξιοτήτων συνεργασίας στο πλαίσιο μιας ομάδας εθελοντών μπορεί να περιλαμβάνει:

- Διατήρηση ανοικτής επικοινωνίας και ουδέποτε απόκρυψη των πληροφοριών που απαιτούνται για την εκτέλεση των καθηκόντων
- Επίτευξη συναίνεσης σχετικά με τους στόχους και τις μεθόδους για την ολοκλήρωση έργων ή καθηκόντων
- Προσφορά αναγνώρισης των συνεισφορών των άλλων σε μια ομάδα, αποδίδοντας τα εύσημα εκεί που πρέπει.
- Εντοπισμός εμποδίων και αντιμετώπιση των προβλημάτων με συνεργατικό τρόπο κατά την εμφάνισή τους
- Τοποθέτηση των στόχων της ομάδας πάνω από την προσωπική ικανοποίηση ή/και αναγνώριση, ειδικά αν είστε ο ηγέτης
- Να ζητάς συγγνώμη για τα λάθη και να συγχωρείς τους άλλους για λάθη· με το να κρατάς κακία ή να σαμποτάρεις τις προσπάθειες άλλων μελών της ομάδας καταστρέφει τη συνεργασία.

Στο περιβάλλον του CRISISS, η ομάδα για τις δεξιότητες συνεργασίας περιλαμβάνει τέσσερις δεξιότητες: ομαδική εργασία, προσαρμοστικότητα & ευελιξία, επίλυση διαφορών, και συνεργασία & δικτύωση. Η επιλογή των δεξιοτήτων δεν βασίζεται σε συγκεκριμένη μέθοδο ή σχολείο, αλλά στη συνάφεια των δεξιοτήτων υπό το πρίσμα μιας κατάστασης κρίσης στην οποία συμμετέχουν εθελοντές. Η ομάδα του έργου CRISISS επέλεξε τη μέθοδο αυτή για τρεις λόγους:

- Έλλειψη τυποποιημένης μεθοδολογικής προσέγγισης: Οι μεθοδολογικές προσεγγίσεις για την επικύρωση των δεξιοτήτων διαφέρουν στις ευρωπαϊκές χώρες. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με ακαδημαϊκά σχολεία και συμβάσεις που υποστηρίζουν ή παρεμποδίζουν τη διάδοση μιας συγκεκριμένης μεθόδου.
- Σύνδεση με κρίσεις: Για βάσιμο λόγο, οι κρίσεις δεν έχουν προσδιοριστεί, διότι το εργαλείο επικύρωσης κρίσεων δεν επικεντρώνεται αποκλειστικά σε μία μόνο κρίση (ακόμη και αν κατά τη στιγμή της δημιουργίας του εργαλείου η κρίση του COVID-19 ήταν η υψηλότερη σε επίπεδο ευαισθητοποίησης). Ως κρίση νοείται κάθε κατάσταση που αντιπροσωπεύει ένα συναισθηματικά σημαντικό γεγονός ή ριζική αλλαγή της κατάστασης στη ζωή ενός ατόμου.
- Αρχική κατάσταση των εθελοντών: Αυτό δεν μπορεί να συγκριθεί με την αρχική κατάσταση ενός επαγγελματία βοηθού που είχε τα προσόντα να αντιμετωπίσει μια κατάσταση κρίσης. Ως αποτέλεσμα, άλλες δεξιότητες μπαίνουν στο παιχνίδι.

1.1.1 Ομαδική εργασία

Η ομαδική εργασία και η συνεργασία αποτελούν αναπόσπαστο μέρος των δεξιοτήτων που απαιτούνται κατά την εργασία ως εθελοντής. Στην πραγματικότητα, η ομαδική εργασία είναι μία από τις πιο σημαντικές δεξιότητες σε κάθε επαγγελματικό τομέα.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν τους εθελοντές στην ομαδική τους απόδοση. Με την παροχή βοήθειας σε ανθρώπους που βρίσκονται σε κρίση, αντιμετωπίζουν διάφορες πιέσεις:

Εξωτερικές απαιτήσεις - αυτές προέρχονται από τους εξυπηρετούμενους, απρόβλεπτες καταστάσεις, και ζητήματα που εμφανίζονται στην κρίση, από τις ομάδες εθελοντών ή εθελοντικές οργανώσεις. Περιλαμβάνει ανθρώπους και καταστάσεις που θέλουν και ζητούν κάτι από εμάς.

Προθεσμίες - αποτελούν τον χρονικό περιορισμό εντός του οποίου πρέπει να ολοκληρωθεί η εργασία ή η υπηρεσία.

Εσωτερικές απαιτήσεις - αυτές είναι προσωπικές προσδοκίες και κανόνες που θέτουμε στον εαυτό μας. Ορισμένοι άνθρωποι πιέζουν πάντα τον εαυτό τους και θέλουν να κάνουν περισσότερα από όσα αναμένεται από αυτούς· μερικοί είναι τελειομανείς που οδηγούνται σε υψηλά πρότυπα και αριστεία.

Αντίληψη του κινδύνου - Είναι ένας εσωτερικός μονόλογος που ένα άτομο λέει στον εαυτό του σε κάθε βήμα της διαδρομής. Με τη σκέψη αρνητικών σεναρίων, ασκούμε πίεση στους εαυτούς μας.

Αξιολόγηση της ικανότητάς μας να επιτελούμε καθήκοντα - είναι η πίεση που δημιουργούμε με προτάσεις όπως: «Δεν υπάρχει τρόπος να το κάνω αυτό». Αυτός ο τύπος προτάσεων αντικατοπτρίζει την αυτοπεποίθησή μας (ή τις ανασφάλειες μας).

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι δεν μπορούμε να αλλάξουμε τις εξωτερικές πιέσεις, αλλά μπορούμε να τις επηρεάσουμε.

Οι εσωτερικές πιέσεις μπορούν να αλλάξουν από τις σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας, τα αισθήματα αποτελεσματικότητας και σιγουριάς. Είναι σημαντικό να εργαστούμε για τη διαχείριση αυτών των στοιχείων, διότι τότε μπορούμε να ελέγξουμε το επίπεδο του στρες και τις πιέσεις που ασκούμε στους εαυτούς μας.

Ειδικά σε εθελοντικά περιβάλλοντα εργασίας, πολλές φορές τα άτομα παραχωρούν πάρα πολλή εξουσία στους ωφελούμενους. Ένας σημαντικός τρόπος για να ασχοληθούμε με τη δική μας ευημερία είναι να είμαστε διεκδικητικοί.

Η ομαδική διαδικασία στην ομάδα αποτελείται από διαφορετικά στοιχεία, τα οποία είναι παρόντα από τη στιγμή που σχηματίζεται η ομάδα μέχρι τη λήξη της. Τα κύρια στοιχεία της ομάδας είναι οι κανόνες που θεσπίζονται, το επίπεδο συνοχής, το επίπεδο εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών, οι στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων εντός και εκτός της ομάδας κ.λπ.

Οι ομάδες με αποτελεσματικότητα παρουσιάζουν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Έχουν ξεκάθαρο σκοπό και στόχους.
- Τα μέλη της ομάδας σέβονται ο ένας τον άλλο.
- Τα μέλη της ομάδας συνεργάζονται, συμπράττουν και αντιμετωπίζουν τις συγκρούσεις.
- Υπάρχει ισορροπία μεταξύ ζητημάτων διαδικασίας και περιεχομένου.
- Τα μέλη είναι ενεργά.

- Η ανατροφοδότηση ενθαρρύνεται μεταξύ των μελών και παρέχεται με τρόπο σαφή και με σεβασμό.
- Η διαφορετικότητα εντός της ομάδας είναι σεβαστή.

Στον τομέα της θεματικής εργασίας για την παροχή βοήθειας σε επαγγέλματα και εθελοντικές δραστηριότητες, η διαδικασία της παρέμβασης και της εποπτείας έχει ζωτική σημασία, τα οποία είναι σημαντικά «επαγγελματικά» εργαλεία, ιδίως όταν παρέχεται βοήθεια σε άτομα που βρίσκονται σε καταστάσεις κρίσης.

Πώς συνδέεται με μια κρίση;

Η καλή ομαδική επικοινωνία χωρίς περιττούς θορύβους επικοινωνίας είναι εξαιρετικά σημαντική κατά τη διάρκεια μίας πανδημίας ή κρίσης. Όχι μόνο οι άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι συναισθηματικά σε περιόδους κρίσης, αλλά σε αυτούς τους καιρούς απαιτείται ευελιξία και συχνά ταχεία δράση. Ένα σύντομο επικοινωνιακό λάθος που συμβαίνει μπορεί να παραλύσει την επικοινωνία της ομάδας μακροπρόθεσμα. Ως εκ τούτου, η γνώση και η κατάρτιση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων αποτελεί προϋπόθεση για την ομαδική εργασία και την επιτυχή εργασία στον τομέα του εθελοντισμού.

1 Επικοινωνία

Το θεμέλιο της αποτελεσματικής ομαδικής εργασίας είναι η επικοινωνία. Είτε εργάζεστε ως εθελοντής είτε σε ένα νέο πρόγραμμα ή στον χώρο εργασίας, είναι σημαντικό να μιλάτε ανοιχτά και ειλικρινά με τους συνεργάτες σας σχετικά με τις προσδοκίες, τις προθεσμίες και τις ευθύνες. Η λεγόμενη ανοικτή επικοινωνία προωθεί την εμπιστοσύνη και ενισχύει ένα θετικό περιβάλλον. Σε κάθε ομάδα, μπορεί επίσης να προκύψουν διαφωνίες· ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να επικοινωνούμε με σεβασμό. Στην ομαδική επικοινωνία, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε και να εξετάζουμε τους ρόλους εντός της ομάδας.

Πώς συνδέεται με μια κρίση;

Οι πιο ζωτικές δεξιότητες στην ομαδική εργασία είναι οι καλές ικανότητες ακρόασης, οι καλές λεκτικές δεξιότητες (παραφράση, σύνοψη, σύνθεση, συσχέτιση, η παροχή εύγλωπτων σχολίων), η παρατήρηση και ανάγνωση μη λεκτικής επικοινωνίας μεταξύ των μελών της ομάδας, και ταυτόχρονα η επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων. Φυσικά, δεν πρέπει να παραλείψουμε τη σημασία της γραπτής και διαδικτυακής επικοινωνίας.

2 Διαχείριση χρόνου

Σημαντικά στοιχεία της ομαδικής εργασίας είναι επίσης η ανάληψη ευθυνών και η υπευθυνότητα. Αναμένεται ότι τα μέλη της ομάδας θα αναπτύξουν ένα ορισμένο επίπεδο οργανωτικών δεξιοτήτων προκειμένου να ορίσουν διαχειρίσιμους στόχους και να κρατήσουν τους υπόλοιπους σε καλό δρόμο για την τήρηση των προθεσμιών. Οι εθελοντές επιδεικνύουν επίσης δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, ιεράρχησης και ανάθεσης καθηκόντων, έτσι ώστε να μπορούν να προσφέρουν περισσότερο χρόνο σε άτομα που χρειάζονται επιπλέον προσοχή ή/και φροντίδα.

Πώς αυτό συνδέεται με μια κρίση;

Μαθαίνοντας τον τρόπο εξισορρόπησης των εργασιών και των προθεσμιών κατά την εθελοντική εργασία, διευκολύνει την προσαρμογή στο πιθανό μελλοντικό περιβάλλον συνεργασίας. Η ικανότητα διαχείρισης του χρόνου για τους εξυπηρετούμενους με τους οποίους εργάζονται οι εθελοντές, συντελεί στην εδραίωση της συνεργασίας και ενός επιπέδου εμπιστοσύνης για την υλοποίηση αμοιβαίων συμφωνιών. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα σε περιόδους συνεχιζόμενης κρίσης.

3 *Επίλυση προβλημάτων*

Η επίλυση προβλημάτων είναι η ικανότητα εργασίας μέσα από προβλήματα χρησιμοποιώντας δεξιότητες κριτικής σκέψης προκειμένου να βρεθεί μια συγκεκριμένη λύση. Όταν οι άνθρωποι εργάζονται μαζί μπορούν να μοιραστούν και να συγκρίνουν ιδέες και να επιλέξουν αυτή που λύνει το πρόβλημα με τον καλύτερο τρόπο. Υπάρχουν συνήθως περισσότερες από μία λύσεις σε κάθε πρόβλημα. Το πρώτο βήμα για την επίλυση των προβλημάτων είναι να κατανοήσουμε ότι το πρόβλημα υπάρχει. Ο ορισμός του προβλήματος σημαίνει να κάνουμε μια δήλωση που να εξηγεί με σαφήνεια ποιο είναι το πρόβλημα. Το να είναι κάποιος σε θέση να εντοπίσει και να λύσει ένα πρόβλημα που συμβαίνει είναι κάτι που είναι απαραίτητο για την επιτυχή διαχείριση της ομαδικής εργασίας.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Όταν προκύπτουν ορισμένες δύσκολες καταστάσεις, όσοι λύνουν προβλήματα με αποτελεσματικό τρόπο είναι σε θέση να σκέφτονται πιο δημιουργικά (εκτός πλαισίου). Αντί να επικεντρώνονται στα αρνητικά αποτελέσματα, παραμένουν ήρεμοι και βοηθούν στην εξεύρεση λύσης. Η κρίση αναστέλλει τόσο το πρόβλημα όσο και την επίλυσή του το συντομότερο δυνατόν.

4 *Κριτική σκέψη*

Η κριτική σκέψη σας επιτρέπει να πάρετε καλύτερες αποφάσεις. Αποτελείται από νοητικές διεργασίες της ικανότητας για σωστή κρίση, ανάλυση και αξιολόγηση. Περιλαμβάνει πιθανές διαδικασίες συλλογισμού προκειμένου να σχηματιστεί μια σταθερή άποψη που να συνδυάζει τα αποδεικτικά στοιχεία με την κοινή λογική. Η κριτική σκέψη περιλαμβάνει σαφώς τη σύνθεση, την αξιολόγηση και την ανασυγκρότηση της σκέψης, πέραν της ανάλυσης. Κριτικοί στοχαστές συλλέγουν πληροφορίες μέσα από όλες τις αισθήσεις, προφορικές ή/και γραπτές εκφράσεις, τον προβληματισμό, την παρατήρηση, την εμπειρία και το συλλογισμό. Η κριτική σκέψη έχει τη βάση της σε πνευματικά κριτήρια που υπερβαίνουν τα όρια του αντικειμένου και περιλαμβάνουν τη σαφήνεια, την αξιοπιστία, την ορθότητα, την ακρίβεια, τη συνάφεια, το βάθος, το εύρος, τη λογική, τη σπουδαιότητα και την ακεραιότητα.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Σκεπτόμενοι κριτικά — εξετάζοντας όλες τις πλευρές ενός ζητήματος, ενός γεγονότος ή των περιστάσεων, εξετάζοντας προηγούμενες εμπειρίες και ακούγοντας τι έχουν να πουν άλλα μέλη της ομάδας — θα μπορούσατε να καταλήξετε σε μια ανακάλυψη που κινεί την ομάδα σας προς τα εμπρός με νέους και συναρπαστικούς τρόπους. Η κριτική σκέψη είναι μια απαραίτητη δεξιότητα προσωπικότητας στην ομαδική εργασία.

5 Ηγετική ικανότητα

Η αποτελεσματικότητα της ομάδας δεν είναι κάτι που πρέπει να θεωρηθεί δεδομένο. Πρέπει να πληρούνται ορισμένες προϋποθέσεις εάν θέλουμε να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον όπου μια ομάδα μπορεί να είναι επιτυχημένη. Η κατάλληλη διαχείριση είναι μία από αυτές. Η ηγεσία της ομάδας απαιτεί γνώσεις και δεξιότητες, και αυτές εξαρτώνται από το στυλ διαχείρισης και την εμπειρία. Ένας καλός ηγέτης πρέπει να εξισορροπήσει τον προσανατολισμό προς τα επιθυμητά αποτελέσματα και να διασφαλίσει την επίτευξη των στόχων της ομάδας.

Οι καλές ηγετικές δεξιότητες συνδυάζονται και ενσωματώνονται με μερικές άλλες δεξιότητες, οι οποίες επίσης ενσωματώνονται επιτυχώς με ατομικές δεξιότητες και χαρακτηριστικά, όπως:

Θάρρος - Το θάρρος εμφανίζεται όταν το άτομο δεν αποφεύγει, αρνείται ή φοβάται τις συγκρούσεις, αλλά αναζητά λύσεις με όλα τα μέλη της ομάδας. Ένας γενναίος ηγέτης είναι ειλικρινής, αξιόπιστος και άμεσος στην επικοινωνία. Αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων μελών και μπορεί να τα αξιολογήσει.

Προθυμία για παραδειγματισμό - Ο καλύτερος τρόπος για να διδάξουμε σε άλλα μέλη της ομάδας μια συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι μέσω παραδειγματισμού. Ένας αποτελεσματικός αρχηγός ομάδας γνωρίζει ότι μέσω του παραδειγματισμού μπορεί να συνεισφέρει και να διδάξει τα άλλα μέλη. Ένας αρχηγός ομάδας διδάσκει σε μεγάλο βαθμό με το παράδειγμα.

Παρουσία - όντας παρών στην ομάδα σημαίνει να αισθάνεστε και τα βιώνετε τον πόνο, τα προβλήματα, τη χαρά, τη σύγχυση ή άλλες συναισθηματικές καταστάσεις των μελών. Αυτό σημαίνει ότι ο ηγέτης δεν αποσπάται και ότι είναι συγκεντρωμένος και αφοσιωμένος στη δραστηριότητα και τη δυναμική της ομάδας.

Καλή θέληση, ειλικρίνεια, φροντίδα - σημαίνει να δείχνετε πραγματικό ενδιαφέρον για τα μέλη της ομάδας. Να διασφαλίσετε ώστε όλα τα μέλη να εξελίσσονται και αισθάνονται σεβασμό στο εσωτερικό της ομάδας επειδή γνωρίζετε ότι με αυτόν τον τρόπο μπορούν να είναι οι πλέον αποτελεσματικοί.

Πιστεύοντας στην ομαδική διαδικασία - Η βαθιά πεποίθηση ότι η ομάδα είναι επιδέξια και ισχυρή και ικανή να φέρει τα αποτελέσματα που έχουν συμφωνηθεί ή όχι.

Δεκτικότητα - Αυτό σημαίνει ότι ο ηγέτης είναι ανοικτός και δείχνει ποιος είναι ως πρόσωπο σε άλλα μέλη της ομάδας. Αυτό σημαίνει ότι ο ηγέτης δείχνει ανθρωπιά και ευαισθησία. Με τον τρόπο αυτό επηρεάζει θετικά τα άλλα μέλη. με αυτόν τον τύπο ηγέτη, τα άλλα μέλη δεν φοβούνται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, τις απόψεις τους και την εποικοδομητική κριτική τους.

Μη αμυντική στάση και αντιμετώπιση της κριτικής - Η επίλυση προβλημάτων και συγκρούσεων άμεσα και ανοιχτά συνδέονται με τη δεκτικότητα. Να μπορεί κάποιος/α να εκτεθεί σε κριτική και σε δυσαρέσκεια που εξέφρασαν τα άλλα μέλη. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό ο ηγέτης να μπορεί να δεχθεί την κριτική και να τη χρησιμοποιήσει για την εξέλιξη και την ανάπτυξη της ομάδας. Είναι σημαντικό ο ηγέτης, μαζί με τα μέλη, να βρει τον λόγο πίσω από την κριτική και να προσπαθήσει να επιλύσει αρνητικά συναισθήματα.

Έχοντας επίγνωση των λεπτών πολιτιστικών ζητημάτων - Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν τον εαυτό τους ως ανοιχτό πνεύμα και μη επικριτικό χαρακτήρα. Αλλά είναι δυστυχώς αδύνατο να είστε σε έναν πολιτισμό ή περιβάλλον που δεν έχει προκαταλήψεις, ταμπού ή/και στερεότυπα. Ένα άτομο

που θέλει να γίνει ηγέτης θα πρέπει να γνωρίζει ότι είναι στην ανθρώπινη φύση κάποιος να βγάζει γρήγορα συμπεράσματα, να βάζει ετικέτες και να κάνει λάθη ή να προσβάλλει κάποιον. Αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζει τη διαφορά μεταξύ των πολιτισμών, των αξιών, και της πιθανότητας της επίκρισης που μπορεί να γίνει εντελώς υποσυνείδητα.

Προσωπική δύναμη - Αυτό δεν σημαίνει να είστε πάνω από άλλα μέλη ή να τους διατάζετε, αλλά μάλλον να γνωρίζετε ποιος ακριβώς είναι κάποιος και τι να περιμένετε από αυτόν.

Αυτογνωσία - Ένα προσωπικό χαρακτηριστικό, το οποίο συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με όλα τα άλλα απαριθμούμενα χαρακτηριστικά. Σημαίνει να γνωρίζετε τον εαυτό σας, την κουλτούρα, τα συναισθήματα, τις αδυναμίες, τις ανάγκες και τους στόχους σας.

Εφευρετικότητα - Η ικανότητα προσέγγισης της ομαδικής εργασίας με νέες ιδέες και σκέψεις.

Προσωπική αφοσίωση και δέσμευση - Είναι και τα δύο πολύ σημαντικά χαρακτηριστικά που αντικατοπτρίζουν την αφοσίωση.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Ο ηγέτης της ομάδας μπορεί να επιδείξει ισχυρές δεξιότητες ομαδικής εργασίας προωθώντας τη συνεργασία, ενεργώντας ως μέντορας για άλλους εθελοντές και εμπυχώνοντας τους άλλους να μάθουν, να αναπτυχθούν και να προχωρήσουν.

Οι άρτια αναπτυγμένες ηγετικές δεξιότητες στον τομέα του εθελοντισμού βοηθούν τα άτομα σε περιόδους κρίσης να αποδεχτούν την πραγματικότητα, να σχεδιάσουν τη ζωή τους και να επανασχεδιάσουν τις εμπειρίες ζωής.

1.1.2 Προσαρμοστικότητα και ευελιξία

Η προσαρμοστικότητα και η ευελιξία είναι δύο από τις πιο σημαντικές ιδιότητες που αναζητούνται ιδιαίτερα σε διάφορους τομείς εργασίας και υπό διαφορετικές συνθήκες. Και οι δύο όροι ουσιαστικά σημαίνουν προσαρμογή σε ορισμένες περιστάσεις ή ερεθίσματα (εξωτερικά και εσωτερικά).

Η προσαρμοστικότητα είναι η προθυμία να αλλάξετε ή να αντιμετωπίσετε τις δικές σας αντιλήψεις ή ιδέες. Η ευελιξία είναι περισσότερο μια ικανότητα να «περπατάτε προς το μέρος των άλλων» και να τους συναντάτε στα μισά του δρόμου. Και οι δύο όροι αποκτούν μεγαλύτερη σημασία στις καθημερινές μας ταχέως μεταβαλλόμενες κοινωνίες και στους χώρους εργασίας μας και, σύμφωνα με το Forbes, η προσαρμοστικότητα και η ευελιξία συγκαταλέγονται μεταξύ των οκτώ δεξιοτήτων που θα χρειαστούν οι άνθρωποι στον μελλοντικό χώρο εργασίας. Οι υπόλοιπες είναι η ενσυναίσθηση, η μετριοφροσύνη, η διαφάνεια, η κατάλληλη/επαρκής επικοινωνία, η συναισθηματική νοημοσύνη και η δέσμευση σε ένα όραμα.

Στον τομέα των κοινωνικών επιστημών καθώς και σε όλους τους τομείς της παροχής βοήθειας σε επαγγέλματα και δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένου του εθελοντισμού, οι δεξιότητες είναι πολύ απαραίτητες και αντιπροσωπευτικές. Κατά την αξιολόγηση της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας επισημαίνουμε τα:

- Νοητική ευελιξία — διατήρηση ανοικτού πνεύματος, ικανότητα ενσωμάτωσης πληροφοριών και αλλαγής
- Δεκτικότητα — θετική στάση και προθυμία εκμάθησης νέων τρόπων
- Αλλαγή συμπεριφοράς — να είναι κάποιος σε θέση να προσαρμόσει τη μέθοδο ή τον τρόπο εργασίας ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της κατάστασης
- Δημιουργικότητα — ενεργή αναζήτηση νέων και αποτελεσματικότερων τρόπων (προσεγγίσεων) για τα καλύτερα αποτελέσματα

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η προσαρμογή και η ευελιξία είναι εξαιρετικά σημαντικές δεξιότητες στη συνεργασία με τους ανθρώπους και στην παροχή βοήθειας στα επαγγέλματα γενικότερα. Κατά την πρόσληψη εθελοντών, και οι δύο δεξιότητες αποτελούν μια σημαντική αναγνωρισμένη κατηγορία για εργασία σε εξαιρετικές περιστάσεις και υπό ειδικές συνθήκες.

1 Προσαρμογή στις αλλαγές

Η αλλαγή έρχεται στις ζωές μας ως αποτέλεσμα μιας κρίσης, ως αποτέλεσμα επιλογής ή κατά τύχη. Και στις τρεις περιπτώσεις ερχόμαστε αντιμέτωποι με την επιλογή — να κάνουμε κάποια αλλαγή ή όχι; Σε κρίσεις, στην πραγματικότητα δεν επηρεάζουμε την προγραμματισμένη και συνειδητή λήψη αποφάσεων. Η κατάσταση μας εκπλήσσει και χρειάζονται προσαρμογές. Αυτά είναι συχνά η αιτία πολλών συναισθηματικών προβλημάτων αλλά και προβλημάτων υγείας. Δεν μπορούμε να αποφύγουμε απροσδόκητα γεγονότα (κρίσεις) στη ζωή μας, καθώς αυτά τα γεγονότα είναι που μας προκαλούν και μας αναγκάζουν να βγούμε από τη ζώνη ασφαλείας μας. Αν αγνοήσουμε την πρόκληση της αλλαγής, σε προσωπικό επίπεδο αρνούμαστε επίσης την ευκαιρία να μάθουμε και να εξελιχθούμε.

Η ανθεκτικότητά μας στη ζωή μπορεί να ενισχυθεί μόνο όταν δεχτούμε την αλλαγή και διαχειριστούμε τις προκλήσεις με θετικό τρόπο. Οι δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων είναι οι μέθοδοι που χρησιμοποιεί ένα άτομο για να αντιμετωπίσει δύσκολες και αγχωτικές καταστάσεις. Μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο να αντιμετωπίσει μια κατάσταση, να αναλάβει δράση και να είναι ευέλικτο και επίμονο στην επίλυση προβλημάτων. Είναι σημαντικό να δημιουργηθούν ή/και να αναπτυχθούν υγιείς δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων που θα βοηθήσουν στη μείωση της συναισθηματικής δυσφορίας.

Γενικά, η μετάβαση των ανθρώπων μέσα από μια κρίση γίνεται σε τρία στάδια:

- Επιδίωξη της ασφάλειας
- Άνοιγμα σε νέες προκλήσεις
- Αποδοχή της νέας κανονικότητας

Οι στρατηγικές προσαρμογής μας βοηθούν να ανεχτούμε, να ελαχιστοποιούμε και να αντιμετωπίζουμε αγχωτικές καταστάσεις. Μπορούν να μας βοηθήσουν να αισθανθούμε καλύτερα σωματικά και ψυχολογικά. Είναι σημαντικό να θεσπιστούν υγιείς στρατηγικές προσαρμογής που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της συναισθηματικής δυσφορίας. Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι:

- Στρατηγικές που βασίζονται στο πρόβλημα
- Στρατηγικές που βασίζονται στο συναίσθημα.

Βλ. επίσης δεξιότητες: Ανθεκτικότητα, διαχείριση άγχους

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα γεγονότα αλλαγής στη ζωή μας, αλλά μπορούμε να ελέγξουμε τον τρόπο αντίδρασής μας στον αντίκτυπο που έχουν αυτά τα γεγονότα στη ζωή μας. Σε πανδημικές κρίσεις σε ολόκληρο τον κόσμο, οι άνθρωποι ζουν σε μια περίοδο ασυνήθιστης αλλαγής, με την απώλεια θέσεων εργασίας, το κλείσιμο επιχειρήσεων, την ακύρωση αποφοιτήσεων και την αναβολή γάμων, μετακινήσεων και διακοπών. Προχωρώντας προς τα εμπρός, η προσαρμογή στις αλλαγές με την έννοια της προσαρμοστικότητας είναι ίσως το καλύτερο πλεονέκτημα μας.

2 Προσαρμοστικότητα

Ως προσαρμοστικότητα μπορούμε να ορίσουμε την ικανότητα να είμαστε δημιουργικοί και ευέλικτοι σε νέες καταστάσεις. Είναι μια σημαντική ικανότητα επιβίωσης, και συχνά θεωρείται ως ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Μερικοί άνθρωποι είναι πιο προσαρμόσιμοι, και άλλοι δυσκολεύονται περισσότερο. Η αποδοχή της αβεβαιότητας του μέλλοντος σημαίνει προγραμματισμός ένα βήμα κάθε φορά. Η λήψη μικρών βημάτων μέσα από μεγάλα προβλήματα, όπως αναμφίβολα είναι μία πανδημία, σημαίνει διαφοροποίηση μεταξύ των πραγμάτων που μπορούμε να ελέγξουμε ή δεν μπορούμε να ελέγξουμε και, με αυτόν τον τρόπο, να καλλιεργούμε με κάποιο τρόπο την προσαρμοστικότητα στον εαυτό μας μαθαίνοντας την ως δεξιότητα.

Ως ήπια δεξιότητα (soft skill), η προσαρμοστικότητα απαιτεί αρκετές άλλες μη ήπιες δεξιότητες προκειμένου να εφαρμοστεί με επιτυχία.

1. Ικανότητα μάθησης (για όσους έχουν αναπτυγμένες δεξιότητες προσαρμοστικότητας, η αποτυχία είναι μόνο μέρος της μάθησης)

2. Επιμονή (δημιουργία πιο θετικής, ενθαρρυντικής και εστιασμένης στάσης, π.χ. κίνητρα, ανθεκτικότητα)
3. Επινοητικότητα (αναζήτηση και εξεύρεση νέων πόρων και τεχνικών) με την επίδειξη δημιουργικότητας, επίλυσης προβλημάτων, πρωτοβουλίας
4. Περιέργεια (αυτός που δεν φοβάται τις ιδέες και προτάσεις) αποδεικνύεται σε έρευνα, ανοιχτόμυαλος
5. Αναλυτικές δεξιότητες
6. Στρατηγική σκέψη
7. Διαπραγμάτευση
8. Επικοινωνία (προφορική, γραπτή)

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η γνώση και, πάνω απ' όλα, η πρακτική εξάσκηση των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την προσαρμογή σε δύσκολες περιστάσεις είναι πιο σημαντικές για τις παρατεταμένες καταστάσεις. Με πρακτικά μέτρα εκπαίδευση, ενεργοποιούμε τέτοια συναισθηματική πίεση και ταυτόχρονα ενισχύουμε την ανθεκτικότητα ενός ατόμου και την μεγαλύτερη ικανότητα του να αντιδρά σε απροσδόκητες καταστάσεις ζωής.

3 Τύποι δεξιοτήτων ευελιξίας

Η προσαρμογή στις αλλαγές απαιτεί ευελιξία. Στην κρίση πανδημίας, μαζί με όλες τις προκλήσεις, τις δύσκολες συνθήκες, τις γενικές αβεβαιότητες, οι άνθρωποι έχουν να αντιμετωπίσουν πολυπλοκότητα στις αλλαγές (σωματικές, ψυχολογικές, ψυχικές, ιατρικές κ.λπ.). Οι απαιτήσεις είναι η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα. Πολλά κοινωνικά έργα έρευνας επισημαίνουν την ανάγκη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που θα επιτρέψουν αυτή τη διαδικασία. Τα αδιάλλακτα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, η ανικανότητα των συναισθηματικά «αστοιχείωτων» ατόμων να αναπτύξουν ένα ορισμένο επίπεδο ανθεκτικότητας μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρότερη ψυχική οδύνη ή ακόμη και διαταραχή.

Για να αποφευχθεί αυτό τονίζουμε τρεις τύπους ευελιξίας που συμβάλλουν στην προσαρμογή στις αλλαγές:

1. Γνωστική ευελιξία — η ικανότητα χρήσης διαφορετικών στρατηγικών σκέψης και νοητικών πλαισίων
2. Συναισθηματική ευελιξία — η ικανότητα να αντιμετωπίζει κανείς τα συναισθήματα του και τα συναισθήματα των άλλων
3. Ευελιξία διάθεσης — η ικανότητα να παραμείνει κάποιος αισιόδοξος και ταυτόχρονα ρεαλιστικός.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι βελτιωμένες δεξιότητες ευελιξίας παράγουν ένα ευρύ φάσμα σωματικών και ψυχολογικών οφελών και μπορούν να έχουν θετική επίδραση στη συνολική ευημερία σας. Ένας εθελοντής που είναι ευέλικτος είναι και πιο δημιουργικός κατά την εργασία του, ανταποκρίνεται πνευματικά και συναισθηματικά, είναι ευέλικτος και πάνω απ' όλα προορατικός στην εξεύρεση προσεγγίσεων και τρόπων εργασίας που ενισχύουν τον ωφελούμενο.

1.1.3 Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων

Η σύγκρουση ορίζεται ως μια διαφωνία που μπορεί να προκύψει σε διάφορες περιστάσεις και ρυθμίσεις. Είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι των υγιών σχέσεων και των εργασιακών περιβαλλόντων, οπότε είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη δυναμική τους. Για να επιλύσετε επιτυχώς τις διαπροσωπικές συγκρούσεις, θα πρέπει να είστε σε θέση να διαβάζετε τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά μηνύματα επικοινωνίας, να παραμένετε ήρεμοι και να ελέγχετε τα συναισθήματά σας, και να εργαστείτε για να κατανοήσετε τη θέση των αντιμαχόμενων μερών.

Μια σύγκρουση είναι κάτι παραπάνω από μια διαφωνία. Πρόκειται για μια κατάσταση κατά την οποία το ένα ή και τα δύο εμπλεκόμενα μέρη αντιλαμβάνονται μια συγκεκριμένη απειλή, είτε είναι πραγματική είτε όχι.

Η κακή διαχείριση σε μια σύγκρουση, μπορεί να προκαλέσει μεγάλη ζημιά. Όταν οι συγκρούσεις αγνοούνται, συνεχίζουν να υποβόσκουν.

Αν δεν είστε σε θέση να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας σε περιόδους άγχους, δεν θα είστε σε θέση να επιλύσετε τις συγκρούσεις με επιτυχία. Οι συγκρούσεις προκαλούν ισχυρά συναισθήματα.

Ανταποκρινόμαστε στη σύγκρουση βασιζόμενοι στο πως αντιλαμβανόμαστε την κατάσταση και όχι κατ' ανάγκη βασιζόμενοι σε μια αντικειμενική θεώρηση των γεγονότων. Η αντίληψή μας επηρεάζεται από την κουλτούρα μας, τις πεποιθήσεις, τις αξίες και τις εμπειρίες της ζωής μας.

Οι συγκρούσεις αποτελούν μια ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Το άγχος ως αποτέλεσμα μιας κρίσης μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο σε εμάς, τόσο σωματικά όσο και πνευματικά. Μπορεί να επηρεάσει τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας που μας ωθεί να μπούμε σε καταστάσεις σύγκρουσης. Και ακριβώς το αντίθετο, το να είμαστε σε σύγκρουση μπορεί να είναι πολύ αγχωτικό και να επηρεάζει την υγεία και την ευημερία μας σε μεγάλη κλίμακα. Σε περιόδους κρίσης, οι πυροδοτήσεις είναι ακόμα πιο έντονες. Σε μια κρίση, βιώνουμε ένα ευρύ φάσμα αλλαγών στην καθημερινή μας ζωή: ανησυχία σχετικά με την υγεία μας και την υγεία των αγαπημένων μας προσώπων, οικονομική ανασφάλεια ή ανησυχία για τον τρόπο αντιμετώπισης της αβεβαιότητας. Όλα αυτά είναι τα αίτια που στους περισσότερους από εμάς προκαλούν κάποιο επίπεδο φόβου, άγχους, ακόμη και θυμού όταν δεν είμαστε σε θέση να «ελέγξουμε» την κατάσταση. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στη γνώση και την πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων σε περιόδους και καταστάσεις κρίσης στον τομέα του κοινωνικού εθελοντισμού.

1 Διαχείριση συναισθημάτων

Έναν μεγάλο ρόλο στον καθορισμό του αν μια συζήτηση είναι δύσκολη παίζει το πώς αισθάνεστε και πώς αισθάνεται το άλλο πρόσωπο. Μια δύσκολη συζήτηση αφορά οτιδήποτε για το οποίο δυσκολεύεστε να μιλήσετε. Πρόκειται για συζητήσεις που αφορούν τη ΦΥΛΗ, τη ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ, την ΠΟΛΙΤΙΚΗ, τη ΘΡΗΣΚΕΙΑ και το ΦΥΛΟ. Αυτά είναι ευαίσθητα θέματα που μπορούν να κάνουν ένα άτομο ευάλωτο — οι συζητήσεις μπορεί να είναι δύσκολες και απαιτούν πολλές δεξιότητες και ικανότητες για να αντιμετωπίσουν τα θέματα με επιτυχία. Οι άνθρωποι δεν πρέπει να φοβούνται

μια δύσκολη συζήτηση, παρότι εγείρουν ένα δίλημμα: αποφυγή της σύγκρουσης ή αντιμετώπισή της;

Πολύ συχνά τείνουμε να σκεφτόμαστε ότι εκφράζουμε συναισθήματα εμφανώς με το να είμαστε συναισθηματικοί. Μερικές φορές προσπαθούμε ακόμη και να καταπιέσουμε ή να αγνοήσουμε τα συναισθήματά μας ή τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου μέσα στα πλαίσια του να παραμείνουμε πιο επαγγελματίες και λογικοί. Αλλά η συναισθηματική μας αντίδραση είναι σχεδόν αδύνατο να κρυφτεί ως μυστικό.

Ας αναφέρουμε μερικές συμβουλές για τον τρόπο έκφρασης και συζήτησης των συναισθημάτων μας αποτελεσματικά:

1. Να είστε ξεκάθαροι για το πώς αισθάνεστε.
2. Να είστε ανοιχτοί με το πώς αισθάνεστε, αλλά προσέξτε πώς περιγράφετε το αίσθημά σας.
3. Αποδεχτείτε τα δικά σας συναισθήματα, θυμίζοντας ότι επιτρέπεται να βιώνουμε αρνητικά συναισθήματα.
4. Αναγνωρίστε ότι τα συναισθήματά σας είναι τόσο σημαντικά όσο και του άλλου προσώπου.
5. Αποφύγετε να κρίνετε, απλά μοιραστείτε.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Σε ιδιάζουσες κρίσεις, μπορεί συχνά να προκύψουν καταστάσεις που μπορούν να προκαλέσουν συγκρούσεις. Ως εκ τούτου, η επίγνωση, η ρύθμιση και η διαχείριση των συναισθημάτων είναι ιδιαίτερα σημαντική, όχι μόνο στις σχέσεις με τους ωφελούμενους, αλλά και σε σχέση με το συναισθηματικό βάρος, το οποίο δημιουργείται από το έργο που γίνεται με τον εθελοντισμό.

2 Ακρόαση

Ο καλύτερος τρόπος για να κατανοήσουμε και να αντιμετωπίσουμε τις συγκρούσεις είναι η ακρόαση. Είναι μια ενεργή δεξιότητα που απαιτεί εξάσκηση. Η διαδραστική ακρόαση είναι ο καλύτερος τρόπος επίλυσης μιας διαφωνίας ή σύγκρουσης. Η διαδικασία περιλαμβάνει:

- Προσπάθεια κατανόησης της εστίασης και των συναισθημάτων του άλλου προσώπου.
- Ακρόαση μέσω της γλώσσας του σώματος, ήχων κατάφασης, αποσαφήνιση ερωτήσεων ανοικτού τύπου, ερωτήσεων μη επικριτικού χαρακτήρα, παράφραση, σύνοψη.
- Αναγνώριση των συναισθημάτων του ομιλητή.
- Αναγνώριση των αξιών του ομιλητή.

** (Για να έχετε περισσότερα στοιχεία σχετικά με τις διαδραστικές δεξιότητες ακρόασης, μεταβείτε στην περιγραφή των δεξιοτήτων επικοινωνίας).

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η ακρόαση είναι μια πολύ αξιόλογη δεξιότητα, σημαντική για την αποτελεσματική επικοινωνία. Αποτελεί ουσιώδες κομμάτι των δεξιοτήτων και των στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων. Αντιπροσωπεύει το κρίσιμο μέρος των λειτουργικών «εργαλείων» για εθελοντές που εργάζονται με χρήστες από διαφορετικές κοινωνικές ομάδες και σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα ή/και πλαίσια.

3 Διερεύνηση

Μια χρήσιμη προσέγγιση για την αντιμετώπιση των συγκρούσεων και την από κοινού διερεύνηση λύσεων είναι η διαπραγμάτευση. Η διαπραγμάτευση βάσει αρχών είναι μια ωφέλιμη προσέγγιση που επικεντρώνεται στο γιατί ένα άτομο επιθυμεί ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:

- Κατανόηση και διαχωρισμός θέσεων και συμφερόντων
- Χρήση αντικειμενικών προτύπων που όλοι θα θεωρούσαν δίκαια
- Επιλογές αναζήτησης ιδεών από τις οποίες επωφελούνται όλα τα εμπλεκόμενα μέρη
- Συζήτηση από κοινού και δίνοντας προσοχή στον τρόπο επικοινωνίας
- Χρήση κατάλληλης επικοινωνίας για τη βελτίωση ή τη διατήρηση της σχέσης
- Αναζήτηση της καλύτερης εναλλακτικής συμφωνίας και του καλύτερου εναλλακτικού αποτελέσματος για εσάς
- Σχεδιασμός του επιπέδου δέσμευσης στο τέλος των διαπραγματεύσεων.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η διερεύνηση της επικοινωνίας και των δύσκολων συνομιλιών αποτελεί τη βάση της ικανότητας αναγνώρισης του βιωματικού κόσμου ενός άλλου ατόμου. Ταυτόχρονα, σε επίπεδο σχέσεων, ενθαρρύνει επίσης τη διαδικασία προσέγγισης και δημιουργίας ενός αμοιβαίου επιπέδου εμπιστοσύνης, το οποίο μπορεί να είναι ασθενέστερο σε κρίσεις.

4 Πλαισίωση

Το πλαίσιο είναι ο τρόπος με τον οποίο περιγράφεται το πρόβλημα (παρουσιάζεται). Η πλαισίωση κινεί ένα θέμα προς μια πιο ήρεμη, θετική συζήτηση και όχι σε μια έντονη διαφωνία. Στην κοινωνική θεωρία, πλαισίωση είναι ένα σχήμα ερμηνείας, μια συλλογή από ανέκδοτα και στερεότυπα, στα οποία τα άτομα βασίζονται για να κατανοήσουν και να ανταποκριθούν σε γεγονότα. Εν συντομία, είναι ένας τρόπος με τον οποίο βλέπετε τον κόσμο. Αυτό ονομάζεται γνωστική προκατάληψη, που ουσιαστικά σημαίνει ότι αντιδρούμε διαφορετικά στις πληροφορίες είτε αυτές παρουσιάζονται θετικά είτε αρνητικά. Ανεξάρτητα από τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τα πράγματα, επηρεάζει άμεσα τις αποφάσεις που παίρνουμε.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Όταν ένα άτομο βρίσκεται σε κατάσταση κρίσης, είναι συχνά προσηλωμένο σε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα ή προβληματισμό. Η πλαισίωση είναι μια σημαντική δεξιότητα που είναι σε θέση να μετατοπίσει το σημείο εστίασης ανοίγοντας μια πιθανή, νέα και διαφορετική κατανόηση της πραγματικότητας. Οι εσωτερικές απογοητεύσεις που μεταφέρονται στον έξω κόσμο μπορούν έτσι να μειώσουν το επίπεδο των συγκρούσεων στις σχέσεις.

5 Αντιμετώπιση

Μερικές φορές, αφού προσπαθήσουμε να επιλύσουμε μια σύγκρουση συλλογικά χωρίς επιτυχία, είναι απαραίτητο να αντιμετωπίσουμε το άλλο πρόσωπο για να το ενημερώσουμε ότι η προβληματική συμπεριφορά του δεν θα είναι πλέον ανεκτή. Είναι η τελευταία επιλογή σε δύσκολες συζητήσεις.



Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η αντιμετώπιση ως δεξιότητα σε δύσκολες συζητήσεις θέτει ένα υγιές ψυχολογικό όριο. Όταν καμία από τις στρατηγικές, παρά τις προσπάθειες, δεν βρίσκει ένα σημείο συμφωνίας, απαιτείται σαφής ανατροφοδότηση. Με τον τρόπο αυτό, φυσικά, χρησιμοποιούμε την ικανότητα της συμπονετικής επικοινωνίας.

1.1.4 Δικτύωση

Η δικτύωση μπορεί να οριστεί ως η ανταλλαγή πληροφοριών ή υπηρεσιών μεταξύ ατόμων, ομάδων ή ιδρυμάτων· συγκεκριμένα: η καλλιέργεια παραγωγικών σχέσεων για οργανωτικούς σκοπούς.

Η δικτύωση είναι η ανταλλαγή πληροφοριών και ιδεών μεταξύ ατόμων με κοινό επάγγελμα ή ειδικό ενδιαφέρον, συνήθως σε ένα άτυπο κοινωνικό πλαίσιο. Η δικτύωση ξεκινά συχνά με ένα μοναδικό σημείο κοινής βάσης.

Η δικτύωση χρησιμοποιείται από επαγγελματίες για να διευρύνουν τους κύκλους των γνωριμιών τους, να μάθουν για τις ευκαιρίες απασχόλησης και να αυξήσουν τις γνώσεις τους πάνω στα νέα και τις τάσεις στους τομείς τους. Οι ιδιοκτήτες επιχειρήσεων μπορούν να δικτυωθούν για να αναπτύξουν σχέσεις με άτομα και εταιρείες με τις οποίες μπορούν να συναλλάσσονται, στο μέλλον.

Οι επαγγελματικές πλατφόρμες δικτύωσης παρέχουν μια διαδικτυακή τοποθεσία για τους ανθρώπους για να επικοινωνούν με άλλους επαγγελματίες, να συμμετέχουν σε ομάδες, να δημοσιεύουν blogs και να ανταλλάσσουν πληροφορίες.

Υφιστάμενα δίκτυα

Η εμπιστοσύνη αποτελεί τον πυρήνα ενός δικτύου. Μεταξύ των ακαδημαϊκών ερευνητών, η λέξη δίκτυο/δικτύωση αναφέρεται σε ένα σύνολο συμμετεχόντων και τις σχέσεις μεταξύ τους. Προηγούμενη έρευνα έχει τεκμηριώσει ότι το δίκτυο είναι πολύ συνηθισμένο σε βιοτεχνίες (όπως κατασκευές και εκδόσεις βιβλίων), βιομηχανικές περιοχές (Γερμανικά κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα, Ιταλικά καταναλωτικά αγαθά και μηχανικά εξαρτήματα/μηχανές), και στην υψηλή τεχνολογία (εξόρυξη πετρελαίου, χημικά και φαρμακευτικά προϊόντα), δήλωσε.

Οι μελετητές έχουν προσδιορίσει ότι οι οργανισμοί δικτύου μοιράζονται τρία χαρακτηριστικά:

- Τα εμπλεκόμενα μέρη προτιμούν να συζητήσουν και να αντιμετωπίσουν ένα πρόβλημα παρά απλώς να εγκαταλείψουν απλώς τη σχέση.
- Υπάρχει υψηλό επίπεδο εμπιστοσύνης.
- Μοιράζονται και βοηθούν ο ένας τον άλλον: Αυτός είναι ο «κανόνας της αμοιβαιότητας».

Τα οφέλη των δικτύων που έχουν τεκμηριωθεί από ερευνητές περιλαμβάνουν την αμοιβαία μάθηση· την ενισχυμένη νομιμότητα και καθεστώς των μελών· την οικονομική δύναμη· και μια ενισχυμένη ικανότητα διαχείρισης της αβεβαιότητας, συνέχισε.

Το έργο των μη κερδοσκοπικών οργανώσεων είναι ακόμη πιο ευνοϊκό για τις δικτυακές μορφές οργανώσεων, επειδή τα ζητήματα που προσπαθούν να επιλύσουν αυτές οι οργανώσεις είναι μεγάλα, πολύπλοκα προβλήματα που δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν από καμία μεμονωμένη οντότητα. Επιπλέον, οι μη κερδοσκοπικοί φορείς επιδιώκουν να δημιουργήσουν κοινωνική αξία και όχι μόνο οργανωτική αξία· διαθέτουν διάσπαρτες δομές διακυβέρνησης· βασίζονται σε σιωπηρές γνώσεις και εμπειρογνωμοσύνη· δυσκολεύονται να μετρήσουν τις επιδόσεις· και βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στην εμπιστοσύνη και τις σχέσεις για να ολοκληρώσουν το έργο τους.

Ηλεκτρονικός εθελοντισμός - χρήση (και δημιουργία) δικτύων για τη διευκόλυνση του ηλεκτρονικού εθελοντισμού κατά τη διάρκεια μίας πανδημίας

Η διεθνής εταιρεία Vertex (<https://www.vrtx.com>) συνεργάστηκε με καινοτόμους οργανισμούς κινητοποίησης εθελοντών για τη δημιουργία εξατομικευμένων εξ αποστάσεως και εικονικών ευκαιριών εθελοντισμού σε οκτώ χώρες. Μέσω της κοινής προσπάθειας, κινητοποίησαν 195 εθελοντές που συμμετείχαν σε 18 διαφορετικές εθελοντικές δραστηριότητες, αλληλοεπιδρώντας με 23 τοπικές μη κερδοσκοπικές οργανώσεις. Οι εθελοντικές ευκαιρίες για τους εργαζομένους της Vertex περιλάμβαναν:

- Μια διαδικτυακή ημέρα καριέρας με μαθητές από ένα λύκειο σε Βαρσοβία και Πολωνία. Οι εθελοντές της Vertex εξέτασαν τα βιογραφικά των μαθητών του λυκείου, παρείχαν σχόλια, συζήτησαν τις σταδιοδρομίες και συμμετείχαν σε άσκηση προσομοίωσης μιας συνέντευξης εργασίας.
- Μια κατ' οίκον δραστηριότητα στη Ρώμη της Ιταλίας, όπου οι εθελοντές διέθεσαν χρόνο για τη συγκέντρωση εφευρετικών αντικειμένων για να βοηθήσουν δύο τοπικούς μη κερδοσκοπικούς φορείς στην υποστήριξη των προγραμμάτων και των δραστηριοτήτων τους.
- Μια δραστηριότητα κατ' οίκον κατασκευής κιτ στο Σάο Πάολο της Βραζιλίας, όπου εθελοντές συναρμολόγησαν κιτ προμηθειών για να τα δωρίσουν σε 250 παιδιά.

Αντίκτυπος του εθελοντισμού στη δικτύωση (κατά τη διάρκεια πανδημίας)

Τα υφιστάμενα δίκτυα και η ικανότητα δημιουργίας νέων δικτύων είναι ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια πανδημιών. Η ύπαρξη ενός υπάρχοντος δικτύου επιτρέπει σε έναν οργανισμό να επενδύσει στην από κοινού επίλυση σύνθετων προβλημάτων — όπως η μετάβαση σε εθελοντισμό στο διαδίκτυο όταν η κοινωνική αποστασιοποίηση γίνεται ένας νέος κανόνας.

Είναι μια αμοιβαία επωφελής κατάσταση, επειδή κάθε νέος εθελοντής που χρησιμοποιεί μια τέτοια ευκαιρία για εθελοντισμό διευρύνει το δικό του δίκτυο και ταυτόχρονα αποτελεί ο ίδιος επέκταση στο υπάρχον δίκτυο. Έτσι, ο εθελοντισμός (κατά τη διάρκεια πανδημιών) συμβάλλει στη δικτύωση με τους ακόλουθους τρόπους:

Χρήση των υφιστάμενων δικτύων κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας για την παροχή βοήθειας σε άτομα που τη χρειάζονται

Η δικτύωση είναι ένας τρόπος συγκέντρωσης ανθρώπων που μοιράζονται κοινά συμφέροντα και κοινές φιλοδοξίες να συνεργαστούν για την κινητοποίηση ανθρώπινων και υλικών πόρων για την αντιμετώπιση ενός προβλήματος ή ανάγκης που εντοπίζουν από κοινού. Η εν λόγω δικτύωση μπορεί να γίνει με τη χρήση σύγχρονης τεχνολογίας επικοινωνιών, ελαχιστοποιώντας την ανάγκη διοργάνωσης διαπροσωπικών συναντήσεων. Επιπλέον, τα μέλη ενός τέτοιου δικτύου μπορούν να απευθύνονται σε άτομα και οικογένειες που χρειάζονται κοινωνική υποστήριξη χρησιμοποιώντας την ίδια τεχνολογία που είναι εύκολα διαθέσιμη σήμερα. Μια τέτοια στρατηγική είναι σήμερα απαραίτητη για την ανάπτυξη και την εφαρμογή προγραμμάτων κοινωνικής στήριξης που απαιτούνται σήμερα για την κάλυψη των ποικίλων αναγκών των ατόμων και των κοινοτήτων που πλήττονται αρνητικά από την πανδημία και την επακόλουθη κοινωνική και οικονομική εξάρθρωση.

Εθελοντισμός στο δίκτυο υποστήριξης των νέων στην αγορά εργασίας

Σε μια εποχή φυσικών αποστάσεων, όλοι έχουμε την ευκαιρία να γίνουμε δημιουργικοί και να χρησιμοποιήσουμε την τεχνολογία για να οικοδομήσουμε σχέσεις με ανθρώπους εκτός των υφιστάμενων δικτύων μας.

Οι νέοι εργαζόμενοι κινδυνεύουν περισσότερο να χάσουν τη δουλειά τους. Τώρα, περισσότερο από ποτέ, οι νέοι ενήλικες χρειάζονται ένα ολοκληρωμένο σύστημα υποστήριξης για να τους βοηθήσει να περιηγηθούν σε αυτή τη νέα πραγματικότητα. «Ποτέ δεν υπήρξε πιο επείγουσα περίοδος για να συνδεθούν νέοι ενήλικες με ευκαιρίες. Καθώς εξετάζετε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να έχετε αντίκτυπο εν μέσω αυτής της πανδημίας, ελπίζω ότι θα εξετάσετε το ενδεχόμενο να ανοίξετε το επαγγελματικό σας δίκτυο για νεαρούς ενήλικες.»

Επέκταση του δικτύου για ευκαιρίες απασχόλησης

Ο εθελοντισμός μπορεί να είναι μια εξαιρετική στρατηγική για τη δικτύωση για μια θέση εργασίας. Η τοπική εθελοντική εργασία μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε εμπειρία στη βιομηχανία σας και να συναντήσετε άτομα που έχουν πρόσβαση σε τοπικές θέσεις εργασίας στον τομέα σας. Όπως ίσως γνωρίζετε, περίπου το 80 % των θέσεων εργασίας δεν διαφημίζονται ποτέ, και η εύρεση αυτών των κρυφών θέσεων εργασίας οδηγεί στην ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών δικτύωσης. Ο εθελοντισμός μπορεί να είναι ένας μεγάλος οικοδόμος σταδιοδρομίας και ένας καλός τρόπος για την εξεύρεση μη διαφημισμένων θέσεων εργασίας.

1 Αμοιβαία μάθηση

Αμοιβαία μάθηση – είναι η μεταφορά πληροφορίας και στη συνέχεια η απόκτηση αυτής της πληροφορίας από όλους τους συνεργαζόμενους εταίρους.

Μεγάλο μέρος της μάθησής μας συμβαίνει τυχαία κατά τη διάρκεια της ζωής, από νέες εμπειρίες, κερδίζοντας πληροφορίες και από τις θεωρήσεις μας, για παράδειγμα: διαβάζοντας μια εφημερίδα ή παρακολουθώντας ένα δελτίο ειδήσεων, μιλώντας με έναν φίλο ή συνάδελφο, τυχαίες συναντήσεις και απροσδόκητες εμπειρίες. Η συνεργασία, στην απλούστερη μορφή της, σημαίνει ομαδική εργασία. Είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται ευρέως για ομάδες ή άτομα που εργάζονται σε ένα κοινό έργο, ή με κοινό σκοπό. Χρησιμοποιείται συχνά για να εκφράσει την ιδέα των ατόμων με διαφορετικές δεξιότητες που συνεργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Ως εκ τούτου, η αμοιβαία μάθηση είναι συλλογική συνεργατική μάθηση, κατά τη διάρκεια της οποίας μοιραζόμαστε εμπειρίες, γνώσεις και μαθαίνουμε από άλλους.

Η ανταλλαγή ιδεών, σκέψεων και εμπειριών στην καθημερινή ζωή είναι μια καλή βάση για ποικιλόμορφη μάθηση μεταξύ τους. Η αμοιβαία ακρόαση και μάθηση είναι δεξιότητες που διαδραματίζουν μεγάλο ρόλο, καθώς και οι δεξιότητες για την κριτική αξιολόγηση και αποτύπωση των πολιτισμών (τόσο των άλλων όσο και του δικού σας) και των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Αυτό θα μπορούσε να μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε νέες ή να ενισχύσουμε τις υφιστάμενες σχέσεις - οι οποίες, σε γενικές γραμμές, είναι αμοιβαίες. Η έρευνα δείχνει ότι έχουμε μια ουσιαστική ανάγκη να είμαστε μέρος μιας κοινότητας, να οικοδομήσουμε δεσμούς (σχέσεις) με άλλους ανθρώπους. Αυτοί οι δεσμοί βασίζονται, τουλάχιστον εν μέρει, στην κατανόηση ότι όταν κάποιος από εμάς χρειάζεται βοήθεια, θα του παρασχεθεί.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να κάνετε νέους φίλους και να ενισχύσετε τις υφιστάμενες σχέσεις είναι να δεσμευτείτε σε μια κοινή δραστηριότητα μαζί. Ο εθελοντισμός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να συναντήσετε νέους ανθρώπους, ειδικά αν είστε νέοι σε μια περιοχή. Ενισχύει τους δεσμούς σας με την κοινότητα και διευρύνει το δίκτυο υποστήριξής σας, εκθέτοντάς σας σε ανθρώπους με κοινά συμφέροντα, συνοικιακούς πόρους και δραστηριότητες διασκεδαστικές και ευάρεστες. Η εθελοντική εργασία μπορεί επίσης να σας ενημερώσει για επαγγελματικές οργανώσεις ή περιόδους πρακτικής άσκησης που θα μπορούσαν να ωφελήσουν τη σταδιοδρομία σας.

Η ανταλλαγή γνώσεων, η συνεργασία και η βελτίωση της επικοινωνίας αποτελούν ζωτικά στοιχεία της αμοιβαίας μάθησης. Η αμοιβαία μάθηση αναφέρεται στη συνεργασία και την ανταλλαγή γνώσεων μεταξύ φορέων από παρόμοιους οργανισμούς ή φορέων με κοινό συμφέρον από διαφορετικά εθνικά, περιφερειακά ή τοπικά περιβάλλοντα. Σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς, υπάρχουν πολλά για να διδαχθούν από εταίρους από όλο τον κόσμο, ή σε τοπικό επίπεδο σχετικά με την πρόοδο που έχει σημειωθεί, για δυσκολίες που έχουν ξεπεραστεί, και για διάφορα συστατικά για την επιτυχία. Οι δραστηριότητες κοινωνικής δικτύωσης (καφές, αθλητισμός, πολιτισμός κ.λπ.) έχουν τη δυνατότητα να ξεκινήσουν διαδικασίες αμοιβαίας μάθησης μεταξύ εθελοντών, προσφύγων και της κοινωνίας υποδοχής σε μικροεπίπεδο κατά τη διάρκεια μιας «προσφυγικής κρίσης».

2 Δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης

Εμπιστοσύνη - η προθυμία να σχετιστείτε με κάποιον άλλο με την πεποίθηση ότι οι ενέργειες του άλλου θα είναι επωφελείς για εσάς. Η αξιοπιστία και η φερεγγυότητα των πληροφοριών ή του παρόχου υποστήριξης είναι ιδιαίτερα ζητήματα που επηρεάζουν σε ποιους απευθύνονται τα άτομα σε περιόδους ανάγκης.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Είτε πρόκειται για οικογένεια, φίλους, συντρόφους, συνεργάτες ή επιχειρηματικούς εταίρους, οι καλύτερες σχέσεις, ακόμη και σε περιόδους κρίσης, βασίζονται στην εμπιστοσύνη. Η σχέση μεταξύ εθελοντισμού και μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα δεν διαφέρει. Μπορεί να χρειαστεί κάποια δουλειά, αλλά η οικοδόμηση εμπιστοσύνης μπορεί να είναι πολύ επωφελής για όλους τους εμπλεκόμενους.

Όταν ένα άτομο αρχίζει να εργάζεται σε οποιονδήποτε οργανισμό, υπάρχουν έντυπα, δηλώσεις αποποίησης και εγχειρίδια για να εξετάσει, πιθανώς να υπογράψει και τα ίδια εγχειρίδια πολιτικής και διαδικασιών με το αμειβόμενο προσωπικό. Η διαδικασία αυτή βοηθά τον εθελοντή να κατανοήσει τι μπορεί να περιμένει από τον οργανισμό και τι περιμένει ο οργανισμός. Έχοντας αυτή τη σαφή κατανόηση αρχικά προστατεύεται ο εθελοντής και η οργάνωση και βοηθά στην οικοδόμηση μιας σχέσης εμπιστοσύνης.

3 Ο κανόνας αμοιβαιότητας

Κανόνας αμοιβαιότητας - Ο θετικός κανόνας αμοιβαιότητας είναι μια κοινή κοινωνική προσδοκία, όπου ένα άτομο που βοηθά ένα άλλο άτομο μπορεί να αναμένει θετική ανάδραση. Η αμοιβαιότητα επιτρέπει επίσης στους ανθρώπους να κάνουν πράγματα που δεν θα ήταν σε θέση να κάνουν

ανεξάρτητα. Με τη συνεργασία ή την ανταλλαγή υπηρεσιών, οι άνθρωποι μπορούν να πετύχουν περισσότερα από όσα θα πετύχαιναν ατομικά. Η αμοιβαιότητα αποτελεί την πρωταρχική βάση για τα κοινωνικά δίκτυα και τη συνεργασία.

Η έννοια της αμοιβαιότητας αντιπροσωπεύει την ιδέα ότι το «δούναι και λαβείν» είναι αμοιβαία εξαρτώμενα. Με άλλα λόγια, μια αμοιβαία πράξη συνεπάγεται ότι το να κάνεις καλό συνδέεται με την προσδοκία ότι οι μελλοντικές ανταμοιβές θα το αντισταθμίσουν. Αντίθετα, ο εθελοντισμός συνδέεται γενικά με ανιδιοτελή ή φιλανθρωπική δέσμευση προς όφελος της ευρύτερης κοινωνίας. Η μελέτη του 2014 δείχνει ότι η αμοιβαιότητα και ο εθελοντισμός δεν είναι αντιφατικές έννοιες: αντιθέτως, φαίνεται ότι η εθελοντική ρύθμιση εξαρτάται από την αμοιβαία στάση των ατόμων. Έτσι, η βοήθεια που ελήφθη στο παρελθόν θα μπορούσε να παρακινήσει τα άτομα με τη μορφή γενναιόδωρης αμοιβαιότητας να ξεπληρώσουν αυτό το καλό στην ευρύτερη κοινωνία και να συμμετάσχουν σε ανεπίσημο εθελοντισμό.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η αμοιβαιότητα, ιδίως σε περιόδους κρίσης, αποτελεί χαρακτηριστικό όφελος του εθελοντισμού που συνδέεται με την εμπιστοσύνη, την αλληλεγγύη και την αμοιβαία αλληλεξάρτηση. Αυτή η μορφή ανταλλαγής ενσωματώνεται στην περιγραφή του προγράμματος Εθελοντές των Ηνωμένων Εθνών (UNV) ως βασική μέθοδος των συνεισφορών των εθελοντών: «Ο εθελοντισμός ωφελεί τόσο τις κοινωνίες γενικότερα όσο και τον εθελοντή ατομικά ενισχύοντας την εμπιστοσύνη, την αλληλεγγύη και την αμοιβαιότητα μεταξύ των πολιτών και δημιουργώντας σκόπιμα ευκαιρίες συμμετοχής».

4 Ικανότητα διαχείρισης της αβεβαιότητας

Ικανότητα διαχείρισης της αβεβαιότητας – επίγνωση του τι μπορείτε να ελέγξετε και τι δεν μπορείτε — η ικανότητα αντιμετώπισης της ασάφειας. Η αβεβαιότητα μπορεί να μετρηθεί σε μέγεθος και διάρκεια. Και με τα δύο μέτρα, η ακραία αβεβαιότητα που συνοδεύει τη δημόσια υγεία και την οικονομική ζημία που προκάλεσε η πανδημία COVID-19 είναι άνευ προηγουμένου στη σύγχρονη μνήμη. Η ακραία αβεβαιότητα που ορίζεται από την άποψη του νεωτερισμού, του μεγέθους, της διάρκειας και του ραγδαίου ρυθμού της αλλαγής δημιουργεί ένα δύσκολο λειτουργικό περιβάλλον για τους ανθρώπους και τους οργανισμούς. Οι ριζικά μεταβαλλόμενες συνθήκες απαιτούν νέες μορφές ηγεσίας, νέους τρόπους εργασίας και νέα λειτουργικά μοντέλα. Οι εθελοντές και τα διευθυντικά στελέχη που έχουν δοκιμαστεί σε κρίση θα αναπτύξουν μια ανοχή στην ασάφεια, μια επιτάχυνση του ρυθμού λειτουργίας και μια νοοτροπία συνεχούς βελτίωσης, ανάλυσης και αναθεώρησης.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Καθώς μια πανδημία διαταράσσει βάνουσα τη ζωή όπως τη γνωρίζουμε, επέφερε έντονη εκτόνωση σε μια κρίσιμη δεξιότητα: την ικανότητα διαχείρισης της αβεβαιότητας. Αυτό σημαίνει ότι γνωρίζετε τι μπορείτε να ελέγξετε και τι δεν μπορείτε, ευθυγραμμίζοντας τη ζωή σας με έναν κοινό σκοπό, κρατώντας ένα σαφές όραμα για το πού θέλετε να βρίσκεστε/κάνετε, και εμπιστευόμενοι τον εαυτό σας και τους ανθρώπους γύρω σας για να σας βοηθήσουν να φτάσετε εκεί.

5 Συνεργασία και επίλυση προβλημάτων

Ως «Συνεργατική επίλυση προβλημάτων» νοείται μια διαδικασία κατά την οποία τα μέρη που εμπλέκονται σε ένα πρόβλημα ή μία διαφορά:

- Κάθονται μαζί
- Ακούει ο ένας τις απόψεις του άλλου
- Αναγνωρίζουν κοινούς φόβους, ελπίδες και συμφέροντα και
- Εργάζονται για την ανάπτυξη λύσεων που αντιμετωπίζουν όσο το δυνατόν περισσότερο από τα συμφέροντά τους

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Το 2020 ήταν μάρτυρας της επιτάχυνσης των επιπτώσεων ορισμένων βασικών μακροπρόθεσμων διαρθρωτικών τάσεων στον εθελοντισμό· το 2021 μας δίνει την ευκαιρία να ανοικοδομήσουμε, να αξιοποιήσουμε το πνεύμα της επίλυσης προβλημάτων (μεγάλων, μικρών, επιχειρησιακών ή διαρθρωτικών) που απαιτείται για την αναδιαμόρφωση του εθελοντισμού.

Πολλές οργανώσεις ενεργές στο Χιούστον μετά τον τυφώνα Χάρβεϊ 2017 λειτούργησαν χωρίς να γνωστοποιούν ξεκάθαρα την πρόθεσή τους ή να ενημερώνουν τα συστήματα. Αυτό οδήγησε σε περιττό ανταγωνισμό, αλληλοεπικάλυψη των προσπαθειών και ποιότητα των εργασιακών προδιαγραφών ευρέως. Συχνά εθελοντές από μια οργάνωση θα εργάζονται σε ένα σπίτι, θα πηγαίνουν για φαγητό, και θα επιστρέφουν για να βρουν μια άλλη ομάδα να τους έχει αντικαταστήσει. Αν οι ανταποκρινόμενοι οργανισμοί επέλεγαν να συνεργαστούν μεταξύ τους, θα μπορούσαμε να καλύψουμε τα κενά των υπηρεσιών, και να φροντίσουμε καλύτερα για τις κοινότητες για τις οποίες είμαστε παρόντες για να εξυπηρετήσουμε. Πολλές οργανώσεις καταστροφών βασίζονται σε εθελοντές για να παρέχουν τις δεξιότητες και τις υπηρεσίες που απαιτούνται για να ανταποκριθούν σε μια εκδήλωση και να ανακάμψουν από αυτήν. Οι οργανώσεις αυτές αλληλοεπιδρούν και-ιδανικά-συνεργάζονται, επικοινωνούν και επιλύουν προβλήματα μεταξύ τους για να βοηθήσουν όσους επλήγησαν από την καταστροφή. Αυτοί οι ρόλοι, οι αλληλεπιδράσεις, τα δεδομένα και η αξία που ανταλλάσσονται ονομάζονται Οικοσύστημα Εθελοντών Καταστροφών.

6 Διαφάνεια και αξιοπιστία / Συντελεστής αυθεντικότητας

Η αυθεντική και διαφανής συμπεριφορά έχει περιγραφεί ότι αντιπροσωπεύει τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο επιδεικνύει ένα μοντέλο ειλικρίνειας και σαφήνειας στη συμπεριφορά του προς τους άλλους μέσω της ανταλλαγής των πληροφοριών που απαιτούνται για τη λήψη αποφάσεων, της αποδοχής των εισηγήσεων των άλλων και της αποκάλυψης των αξιών, των κινήτρων και των συναισθημάτων του/της κατά τρόπο που επιτρέπει στους άλλους να αξιολογούν με μεγαλύτερη ακρίβεια την ικανότητα και το ήθος των ενεργειών του.

Απλά διαφάνεια είναι το πόσο πολύ μοιράζεστε, ενώ η αυθεντικότητα είναι η αλήθεια πίσω από τα λόγια και τις πράξεις σας.

Αυθεντικότητα —όχι ψευδής ή αντιγραφή· γνήσια· ειλικρινής· επαληθευμένη· με δικαίωμα αποδοχής ή πίστης λόγω συμφωνίας με γνωστά γεγονότα ή εμπειρία· αξιόπιστη· άξια εμπιστοσύνης.

Διαφάνεια — εύκολα ανιχνεύσιμο ή ορατό· ευκόλως κατανοητό· χαρακτηρίζεται από προβολή ή προσβασιμότητα των πληροφοριών, ιδίως όσον αφορά τις επιχειρηματικές πρακτικές.

Για να δημιουργήσετε σχέσεις με ανθρώπους, πρέπει επίσης να ξέρετε ποιος είστε, τι έχετε να τους προσφέρετε και πώς μπορείτε να βοηθήσετε στην επίλυση των προβλημάτων τους. (Moore, 2019)

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι καταστροφές και το αίσθημα κοινωνικής κρίσης έχουν προκαλέσει ένα ευρύ φάσμα απαντήσεων, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης της εθελοντικής δραστηριότητας, της ανάπτυξης μη κερδοσκοπικών οργανώσεων (ΜΚΟ) για την αντιμετώπιση ορισμένων από τις ανθρώπινες ανάγκες που δεν καλύπτονται από τις τοπικές και τις εθνικές κυβερνήσεις. Οι εθελοντές, οι ωφελούμενοι και το προσωπικό που εποπτεύουν εθελοντικές δραστηριότητες ενθαρρύνονται να ανταλλάσσουν πεποιθήσεις, αξίες, ενδιαφέροντα και γλώσσα για την ανάπτυξη μιας κοινωνικής παρουσίας σε ένα προσωπικό περιβάλλον. Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει στους εθελοντές να οικοδομούν συναισθήματα ασφάλειας, να είναι αυθεντικοί και να αισθάνονται εμπιστοσύνη και άνεση, να γεφυρώνουν τις διαφορές και να ενθαρρύνουν μια μεγαλύτερη εκτίμηση για την πολιτιστική και κοινωνική μοναδικότητα.

1.2 Οργανωτικές δεξιότητες

Οργανωτικές δεξιότητες είναι οι ικανότητες που σας επιτρέπουν να παραμένετε συγκεντρωμένοι σε διαφορετικά καθήκοντα, και να χρησιμοποιείτε το χρόνο, την ενέργεια, τη δύναμη, την πνευματική ικανότητα, το φυσικό χώρο κ.λπ. αποτελεσματικά και αποδοτικά για να πετύχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Οι οργανωτικές δεξιότητες απαιτούν ένα σύνολο τεχνικών που χρησιμοποιούνται από ένα άτομο για τη διευκόλυνση της αποτελεσματικότητας της μάθησης, της επίλυσης προβλημάτων και της ολοκλήρωσης των εργασιών. Η οργάνωση δεν έχει να κάνει μόνο με ένα τακτοποιημένο γραφείο. Η οργάνωση απαιτεί την ενσωμάτωση διαφόρων στοιχείων για την επίτευξη ενός προγραμματισμένου στόχου. Οι οργανωτικές δεξιότητες είναι ως επί το πλείστον ένας συνδυασμός της διαχείρισης του χρόνου και της αυτενέργειας.

Οι καλές οργανωτικές δεξιότητες στον εθελοντισμό μπορούν να συμβάλλουν για παράδειγμα στην:

- Αποτελεσματική ιεράρχηση των εργασιών
- Βελτίωση της διαχείρισης της ροής εργασιών
- Εξοικονόμηση χρόνου
- Μείωση του στρες
- Οργάνωση
- Πρόληψη διενέξεων με τα μέλη της ομάδας
- Βελτίωση της αποτελεσματικότητας

Στο περιβάλλον του CRISISS, η δέσμη οργανωτικών δεξιοτήτων περιλαμβάνει τέσσερις δεξιότητες: ηγετικές ικανότητες, καινοτομία, στρατηγικός σχεδιασμός και αναλυτική σκέψη. Η επιλογή των δεξιοτήτων δεν βασίζεται σε συγκεκριμένη μέθοδο ή σχολή, αλλά στη συνάφεια των δεξιοτήτων υπό το πρίσμα μιας κατάστασης κρίσης στην οποία συμμετέχουν εθελοντές. Η ομάδα του έργου CRISISS επέλεξε τη μέθοδο αυτή για τρεις λόγους:

- Έλλειψη τυποποιημένης μεθοδολογικής προσέγγισης: Οι μεθοδολογικές προσεγγίσεις για την επικύρωση των δεξιοτήτων διαφέρουν στις Ευρωπαϊκές χώρες. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με ακαδημαϊκά σχολεία και συμβάσεις που υποστηρίζουν ή παρεμποδίζουν τη διάδοση μιας συγκεκριμένης μεθόδου.
- Συσχετισμός με κρίσεις: Δικαιολογημένα, οι κρίσεις δεν έχουν προσδιοριστεί, διότι το εργαλείο επικύρωσης του CRISISS δεν επικεντρώνεται αποκλειστικά σε μία μόνο κρίση (ακόμη και αν κατά τη στιγμή της δημιουργίας του εργαλείου η κρίση COVID-19 ήταν η υψηλότερη σε ευαισθητοποίηση). Ως κρίση θεωρείται κάθε κατάσταση που αντιπροσωπεύει ένα συναισθηματικά σημαντικό γεγονός ή ριζική αλλαγή της κατάστασης στη ζωή ενός ατόμου.
- Αρχική κατάσταση των εθελοντών: Αυτό δεν μπορεί να συγκριθεί με την αρχική κατάσταση ενός επαγγελματία βοηθού που είχε τα προσόντα να αντιμετωπίσει μια κατάσταση κρίσης. Ως αποτέλεσμα, άλλες δεξιότητες μπαίνουν στο παιχνίδι.

1.2.1 Ηγετικές ικανότητες

Η λέξη «ηγεία» προέρχεται από το αγγλικό ρήμα «να οδηγήσει – να ηγηθεί» που σημαίνει «να κατευθύνει», επομένως ο όρος αυτός αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να είναι σε θέση να ηγηθεί μιας ομάδας ανθρώπων. Στον τομέα της εργασίας, ο ηγέτης είναι το άτομο που οδηγεί την ομάδα να επιτύχει ορισμένους στόχους και για να το κάνει αυτό συνδυάζει την ικανότητα να κατανοήσει αρχικά ποιοι είναι οι εφικτοί στόχοι με την ικανότητα να παρακινήσει τους άλλους ανθρώπους.

Στη συνέχεια προέκυψε μια νέα ψυχολογία ηγεσίας, σύμφωνα με την οποία η αποτελεσματική ηγεσία προέρχεται από το πώς ο ηγέτης καταφέρνει να κάνει τους συναδέλφους του να αισθάνονται μέρος ενός συνόλου ή μιας ομάδας. Αυτό που επιτρέπει στους ηγέτες να συμπεριφέρονται σαν ηγέτες και οι συνεργάτες γίνονται οπαδοί, είναι η κοινωνική ταυτότητα: οι άνθρωποι που συμμετέχουν στην ηγετική διαδικασία έχουν την αίσθηση ότι ανήκουν σε μια ομάδα (εμείς) και, κατά συνέπεια, δημιουργούν δεσμούς που τους κάνουν διαφορετικούς από άλλες ομάδες (οι άλλοι).

Η ηγεσία μπορεί να οριστεί ως το σύνολο των δεξιοτήτων που εγγυώνται την αποτελεσματικότητα της αλληλεπίδρασης με την ομάδα εργασίας, ή ως η διαδικασία που αποσκοπεί στον να επηρεάσει τις δραστηριότητες ενός ατόμου ή μιας ομάδας που δεσμεύεται να επιτύχει στόχους σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

1 *Ικανότητα παροχής κινήτρων στα μέλη της ομάδας*

Τα κίνητρα είναι ίσως το πιο περίπλοκο πεδίο προς αντιμετώπιση, διότι αφορά πολλαπλές διαδικασίες που θα πρέπει να ενθαρρύνουν ένα άτομο να επιτύχει τους στόχους που του έχουν ανατεθεί. Αντιπροσωπεύει τη θετική ενέργεια που προέρχεται από την εξεύρεση λογικής και νοήματος σε αυτό που κάνουμε, είτε πρόκειται για μία εργασία, μία προσωπική δραστηριότητα, ένα άθλημα, μία δραστηριότητα αλληλεγγύης. Συχνά η απώλεια κινήτρων συνδέεται περισσότερο με τις προσωπικές διαδικασίες, τη δυναμική των ομάδων και το εργασιακό κλίμα παρά με τεχνικές πτυχές. Μπορούμε να απαριθμήσουμε 7 παράγοντες που επηρεάζουν τα κίνητρα:

- **Οι προσδοκίες των συναδέλφων-συνεργατών:** για να γίνουν κατανοητές οι προσδοκίες όλων των μελών της ομάδας, είναι απαραίτητο να διοργανώνονται τακτικές συνεδριάσεις για συγκέντρωση ανατροφοδότησης.
- **Επιτυχία (επίτευξη στόχων):** είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στις επιτυχίες και/ή στα ενδιάμεσα αποτελέσματα που επιτεύχθηκαν, για παράδειγμα, με εορτασμό, φέρνοντας με αυτόν τον τρόπο κοντά την ομάδα εργασίας, ενδεχομένως ακόμη και εκτός του ίδιου του επιχειρησιακού πλαισίου.
- **Βαθμός συμμετοχής στο έργο και συμφωνία με τα προσωπικά ενδιαφέροντα:** στην περίπτωση αυτή, ένας προσεκτικός ορισμός των ρόλων στο πλαίσιο του έργου συνδέεται στενά με τις προσδοκίες των μεμονωμένων μελών της ομάδας. Όσο περισσότερο σύμφωνος είναι ο ρόλος που ανατίθεται, με αυτό που περίμενε ο συνεργάτης, τόσο μεγαλύτερη είναι η εμπλοκή του στο έργο και η συνακόλουθη δέσμευση.
- **Έπαινος και αναγνώριση για την καλή απόδοση:** το αίσθημα εκτίμησης και αποδοχής είναι μια ισχυρή κινητήρια δύναμη για το άτομο, ενθαρρύνοντας έτσι μια περιοδική σχέση αλληλεπίδρασης, που έχει ως στόχο να τονίσει θετικά την εργασία που επιτελείται, τείνει να

κάνει τον εργαζόμενο να αισθανθεί ασφαλής, ενθαρρύνοντάς τον να συνεχίσει προς αυτή την κατεύθυνση.

- **Αμοιβή για το έργο που επιτελέστηκε:** είναι απαραίτητο να καθοριστεί η ανταμοιβή που θα λάβει ο συντελεστής για την εργασία που επιτελείται (κοινωνική ανταμοιβή, οικονομική ανταμοιβή, ανταμοιβή ως επαγγελματική εμπειρία - ωριμότητα κ.λπ.).
- **Κατάσταση του εργασιακού περιβάλλοντος:** σχέσεις εντός της ομάδας, το εργασιακό κλίμα κ.λπ.) Η δημιουργία ευνοϊκών συνθηκών εργασίας απαιτεί τον έλεγχο και την εφαρμογή ενός «υγιούς» εργασιακού περιβάλλοντος. Για το σκοπό αυτό, είναι σημαντικό να διευκολυνθούν οι σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας, να ενισχυθεί η συνεργασία και η τεχνική υποστήριξη όπου απαιτείται.
- **Ευκαιρία επικοινωνίας με τον υπεύθυνο:** ο υπεύθυνος πρέπει να έχει μια ανοικτή και εξυπηρετική στάση για να διευκολύνει την αποτελεσματική επικοινωνία με τους συντελεστές.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Κατά την αντιμετώπιση μιας κρίσης, είναι εύκολο για τους ανθρώπους να χάνουν τα κίνητρα. Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε κατά τη διάρκεια μιας κρίσης μπορούν να μας εμποδίσουν να επιτύχουμε τους στόχους μας. Για τον λόγο αυτό, οι καλοί ηγέτες καλούνται να είναι σε θέση να βρουν τρόπους και να εφαρμόσουν στρατηγικές για να διατηρήσουν για αυτούς και την ομάδα τους υψηλό κίνητρο, προκειμένου να βοηθήσουν καλύτερα τους άλλους να αντιμετωπίσουν κρίσεις και τραγωδίες

2 *Ενεργός ακρόαση*

Η ενεργός ακρόαση εστιάζει στην ακρόαση. Γίνεται με λόγια, με ερωτήσεις, ακόμα και με το σώμα. Η ενεργητική ακρόαση αφορά σωματικά και παραλεκτικά σήματα συμμετοχής σε ό,τι έχει ειπωθεί, αναδιατυπώσεις και ανακεφαλαιώσεις των περιεχομένων που γίνονται αντιληπτά και άλλων γλωσσικών και μη λεκτικών μεθόδων που χρησιμεύουν για να περάσετε το μήνυμα «αυτό που λέτε με ενδιαφέρει, σας παρακολουθώ». Η ενεργητική ακρόαση μπορεί να εξασκηθεί για δύο μεγάλες κατηγορίες ενδιαφερόντων, ακόμη και σε αντίθεση μεταξύ τους. Μπορεί να γίνει ως μια ακραία πράξη αγάπης, ένα δώρο που κάνουμε σε έναν φίλο, ή μια στιγμή μεγάλης ανθρωπιάς κατά την οποία ενδιαφερόμαστε για τους άλλους, όπως στην περίοδο της κρίσης Covid -19. Είναι φυσικό ότι περισσότερες πληροφορίες προκύπτουν από την ενεργό ακρόαση και το άτομο μπορεί επίσης να εκθέσει συναισθηματικές πληροφορίες, καθώς ο ακροατής ασχολείται με το να μη βγάζει συμπεράσματα, να μη διακόπτει, να μην «ερμηνεύει». Η ενεργητική ακρόαση απαιτεί ενέργεια, δέσμευση, ένα ξεκούραστο σώμα, ένα προσηλωμένο και σε εγρήγορση πνεύμα. Όταν βρισκόμαστε σε αυτή την κατάσταση, ακόμη και μια μόνο κίνηση του φρυδιού μπορεί να μας δώσει πολύτιμες πληροφορίες. Η δραστηριότητα της αξιολόγησης των συντελεστών και η ικανότητα ανατροφοδότησης, κυριολεκτικά ενός μηνύματος «απάντησης», είναι πολύ σημαντικά για να διατηρηθεί ζωντανός ο εποικοδομητικός διάλογος μεταξύ του αρχηγού και των επιμέρους μελών της ομάδας. Σκοπός της ανατροφοδότησης είναι να επισημανθούν οι συμπεριφορές και οι θετικές πτυχές της ατομικής εργασίας, αλλά και να αναδειχθούν οι λιγότερο λαμπρές στιγμές, ελπίζοντας σε διορθωτικές ενέργειες. Με αυτόν τον τρόπο, οι συνεργάτες έχουν πάντα την ευκαιρία να αισθάνονται ότι τους ακούνε, αλλά πάντα με γνώμονα την επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η ενεργός ακρόαση και η ενσυναίσθηση είναι ζωτικής σημασίας για τον εντοπισμό ενός πραγματικού ηγέτη. Σε περιόδους κρίσης η ικανότητα να κατανοούν τους άλλους και να τους κάνουν να αισθάνονται ότι ακούγονται γίνεται ζωτικής σημασίας για να τους βοηθήσει να λύσουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν, να κατανοήσουν τις ανάγκες και τους φόβους τους

3 *Ικανότητα μετασχηματισμού του οράματος σε σχέδια δράσης*

Οι ηγέτες είναι εκείνες οι προσωπικότητες που μπορούν να δημιουργήσουν ένα σαφές όραμα για το μέλλον, τις στρατηγικές δράσεις και το μονοπάτι για την επίτευξη αυτού του οράματος. Για να πετύχουν αυτό το αποτέλεσμα λειτουργούν με τον διάλογο, την παροχή κινήτρων, τη συμμετοχή και με το να μοιράζονται το όραμά τους με τους συνεργάτες τους. Οι ηγέτες δίνουν το παράδειγμα, επιδεικνύοντας συνέπεια μεταξύ αυτού που λένε και του τι κάνουν. Γιορτάζουν επίσης μικρές νίκες, και αυτό αυξάνει την εμπιστοσύνη και το θάρρος της ομάδας να αντιμετωπίσει μελλοντικές προκλήσεις.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι εθελοντές πρέπει να είναι σε θέση να κατανοήσουν με σαφήνεια τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να μετατρέψουν τα ηθικά και δεοντολογικά κίνητρα σε πράξη. Αυτό αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια κρίση όταν όλα καθίστανται επείγοντα χωρίς να είναι απαραίτητα θεμελιώδη για την επίλυση των προβλημάτων ή για την παροχή βοήθειας στους ανθρώπους. Για τον λόγο αυτό, ένας καλός ηγέτης πρέπει να είναι σε θέση να μετατρέψει το όραμα του έργου του σε σαφείς δραστηριότητες και σχέδια, προκειμένου επίσης να αποφευχθεί η απώλεια πόρων και χρόνου.

4 *Ικανότητα σαφούς προσδιορισμού των στόχων της ομάδας*

Οι ηγέτες αποδέχονται τις προκλήσεις· είναι έτοιμοι να ρισκάρουν και έχουν τη δυνατότητα να πειραματιστούν με καινοτομίες για την επίτευξη των επιθυμητών στόχων. Μέσω της ανταλλαγής πληροφοριών, της ανάθεσης αρμοδιοτήτων, της εξουσίας τους, και της ώθησης που ασκούν στους άλλους για να ενεργήσουν, καταφέρνουν να ενδυναμώσουν τους εργαζομένους προσανατολίζοντας την επικέντρωσή τους προς τον σκοπό που ορίζει το «όραμά τους».

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Συνήθως, σε μία κρίση πανδημίας, η ανάγκη σαφούς προσδιορισμού του υπό εξέταση ζητήματος καθίσταται αναγκαία λόγω των μειωμένων πόρων. Η ανάγκη αποτελεσματικής προσέγγισης του προβλήματος, χωρίς να προκαλείται σπατάλη πόρων, είναι απαραίτητη για την αποφυγή περισσότερων προβλημάτων και την καταστροφή της δυνατότητας να τερματιστεί η κρίση.

5 *Διαπραγματευτικές δεξιότητες*

Διαπραγμάτευση είναι οποιαδήποτε μορφή επικοινωνίας με την οποία προσπαθούμε να εξασφαλίσουμε την έγκριση, τη συμφωνία ή την ενέργεια κάποιου προσώπου. Ως εκ τούτου, η διαπραγμάτευση είναι μια δραστηριότητα, ενίοτε πολύ απαιτητική, κατά την οποία τα μέρη έρχονται αντιμέτωπα μεταξύ τους και δουλεύουν συγκεκριμένα για να φτάσουν σε ένα σημείο συνάντησης. Για να κατανοήσουμε την επιχειρηματολογία των άλλων πρέπει να αρχίσουμε να τους ακούμε, να κατανοούμε την προέλευση και τα κίνητρά τους. Ο στόχος είναι να ξεφύγουμε από τη

λογική της σύγκρουσης, με βάση την κατά μέτωπο αντιπαράθεση μεταξύ δύο ή περισσότερων μερών. Η αξιολόγηση αυτού που καταλάβαμε είναι ένα στάδιο που ακολουθεί την ακρόαση και πρέπει να μας οδηγήσει να αναρωτηθούμε πρώτα, ποιο είναι το αντικείμενο ή το «πρόβλημα» της διαπραγμάτευσης. Τότε μπορείτε να σκεφτείτε μια λύση. Και εδώ όχι μόνο η μέθοδος μπαίνει στο παιχνίδι, αλλά και η δημιουργικότητα, χάρη στην οποία τα εμπόδια μπορούν να ξεπεραστούν και ως εκ τούτου να επιτευχθεί μια κοινή λύση. Η αποτελεσματική διαπραγμάτευση επιτρέπει τη σύγκλιση προς μια λύση που ικανοποιεί τις ανάγκες όλων των εμπλεκόμενων παραγόντων, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τα αποτελέσματα και, ταυτόχρονα, να δημιουργεί σχέσεις εμπιστοσύνης και προδιάθεσης σε πιθανές μελλοντικές συνεργασίες.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι κρίσεις δυσχεραίνουν τις διαπροσωπικές σχέσεις. Σε μια εποχή κατά την οποία ο καθένας προσπαθεί να ανταποκριθεί στις δικές του ανάγκες, πριν από αυτές των άλλων, καθίσταται απαραίτητο ένας εθελοντής να είναι σε θέση να βρει μια ισορροπία μεταξύ των αναγκών των ανθρώπων, έτσι ώστε να προκαλέσει πιθανές αρνητικές καταστάσεις που μπορεί να έχουν καταστροφικές επιπτώσεις στο έργο που επιτελείται. Αυτό όχι μόνο στο πλαίσιο της ομάδας εργασίας του, αλλά ειδικά μεταξύ εκείνων που βοηθούνται.

6 Ικανότητα δημιουργίας θετικού περιβάλλοντος

Οι ηγέτες αποδίδουν ανοιχτά τη συμβολή των άλλων στην επίτευξη των στόχων και, ως εκ τούτου, οικοδομούν ένα κοινωνικό δίκτυο υποστήριξης εκτός του παραδοσιακού οργανωτικού πλαισίου. Ένας ικανός ηγέτης έχει το θάρρος να αναλάβει το φταίξιμο και την ευθύνη για τυχόν αποτυχίες, απολαμβάνοντας τις επιτυχίες και τα επιτεύγματα της ομάδας. Ο ηγέτης καλείται να εξελίξει τις δυνατότητες των συνεργατών, ενθαρρύνοντας την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και βελτιώνοντας τις δεξιότητες που ήδη διαθέτουν· αλλά σε γενικές γραμμές, μπορεί να ειπωθεί ότι η καλύτερη επίδοση εξαρτάται από το πλήρη έκφραση των υφιστάμενων δυνατοτήτων (ταλέντο). Αυτό είναι εφικτό με την υιοθέτηση και ανταλλαγή δράσεων όπως η υιοθέτηση θετικής σκέψης, η αύξηση της θετικής ενέργειας μέσω του ενθουσιασμού, την ανάπτυξη της δημιουργικότητας, την ενίσχυση της κοινωνικής πολυμορφίας ως κληρονομιάς ομάδων, την ανταλλαγή ιδεωδών και στόχων, τη συνεργασία και την εξεύρεση δημιουργικών λύσεων σε προβλήματα.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι καλοί ηγέτες είναι σε θέση να προωθήσουν άλλους προκειμένου να βοηθήσουν την ομάδα να λειτουργήσει καλύτερα. Είναι γνωστό ότι η αρνητική ηγεσία (με βάση μόνο την επίρριψη ευθυνών) κάνει τους ανθρώπους να εργάζονται λιγότερο και καταστρέφει την εμπιστοσύνη τους στις ικανότητές τους. Σε μια κατάσταση κρίσης, είναι σημαντικό οι άνθρωποι να αισθάνονται και να νιώθουν αυτοπεποίθηση για να βοηθήσουν άλλους να αντιμετωπίσουν θετικά τις προκλήσεις.

1.2.2 Καινοτομικότητα

Η καινοτομία είναι η διαδικασία που παράγει αξία ξεκινώντας από ιδέες. Η καινοτομία αφορά την ανάπτυξη — την αναγνώριση ευκαιριών για κάτι νέο και την εφαρμογή αυτών των ιδεών για τη δημιουργία κάποιου είδους αξίας. Θα μπορούσε να είναι ανάπτυξη των επιχειρήσεων· θα μπορούσε να είναι κοινωνική αλλαγή. Αλλά στην καρδιά του βρίσκεται το δημιουργικό ανθρώπινο πνεύμα, η επιθυμία να κάνουμε μια αλλαγή στο περιβάλλον μας.

Ο εθελοντισμός μπορεί να συμβάλει στην κατανόηση των νεοεμφανιζόμενων αναγκών και στην προώθηση καινοτόμων μέτρων για απροστάτευτα υποκείμενα με σκοπό τη δημιουργία μιας ευημερίας που θα γίνεται όλο και πιο εδαφική και χωρίς αποκλεισμούς: θα πρέπει να είναι ανοικτή σε συνεργασίες με τον κόσμο της κοινωνικής συνεργασίας και με οντότητες του τριτογενούς τομέα, με δημόσιους φορείς και άλλους ιδιωτικούς οργανισμούς και με τον παραγωγικό κόσμο για την προώθηση νέων συνδέσεων και δικτύων πολλαπλών φορέων. Ο εθελοντής καλείται επίσης να λειτουργεί συμπληρωματικά προς τη συνάντηση μεταξύ προσφοράς και ζήτησης υπηρεσιών και της επαγγελματοποίησης των δεξιοτήτων για την ενίσχυση του λεγόμενου τομέα κοινωνικών υπηρεσιών, ο οποίος εξακολουθεί να είναι αδύναμος στην Ιταλία.

Οι εθελοντές και οι εθελοντικές οργανώσεις μπορούν επίσης να συμβάλουν στη συγκέντρωση της ζήτησης υπηρεσιών για την τροφοδότηση μιας προσέγγισης που αποτυπώνει τις αλληλεξαρτήσεις μεταξύ των αναγκών μιας συγκεκριμένης περιοχής και δημιουργεί συγκεντρωτικές απαντήσεις. Είναι εξίσου σημαντικό να δημιουργηθούν συνδέσεις μεταξύ των παρόχων υπηρεσιών, ενθαρρύνοντας τη συμπαραγωγή τους για τον εντοπισμό πιθανών διαδρομών ολοκλήρωσης μεταξύ τομέων παρέμβασης και επιδόσεων, αξιοποιώντας το δυναμικό των ψηφιακών πλατφορμών.

Με άλλα λόγια, μέσω της συμμετοχής εθελοντών, ενώσεων και εθελοντικών δικτύων, πρακτικών και παρεμβάσεων μπορούν να δημιουργήσουν θετικούς κοινωνικούς εξωτερικούς παράγοντες για την περιοχή και τις κοινότητες, συνδυάζοντας την παρούσα και μελλοντική ευημερία με νέα χαρακτηριστικά: ιδιαίτερη προσοχή στην κοινωνική καινοτομία και στις διαδικασίες σύγκρισης και, ενδεχομένως, του συνσχεδιασμού και της συμπαραγωγής δράσεων κοινωνικής πρόνοιας στο πλαίσιο πολυσυμμετοχικών δικτύων που είναι εδραιωμένα στην περιοχή και αποσκοπούν στην επαναφορά των ανθρώπων και των αναγκών τους ξανά στο επίκεντρο.

Αυτή η κινητοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού οδηγεί σε ευρέως διαδεδομένο ακτιβισμό ικανό να πολλαπλασιάζει τις ενέργειες και τις πρωτοβουλίες στην υπηρεσία της κοινωνικής βελτίωσης.

Οι πρακτικές κοινωνικής καινοτομίας τείνουν να βρίσκονται στα σύνορα μεταξύ μη κερδοσκοπικού, δημόσιου, ιδιωτικού τομέα, κοινωνίας των πολιτών (εθελοντική εργασία, κινήματα, συλλογική δράση κ.λπ.), είναι εγκάρσιες και αποτέλεσμα μιας ενδιαφέρουσας μόλυνσης αξιών και προοπτικών. Προκύπτουν από νέες μορφές σύμπραξης και συνεργασίας μεταξύ θεμάτων διαφορετικής φύσης που βρίσκουν μια ευθυγράμμιση συμφερόντων για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η πανδημία που βιώνουμε μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ευκαιριών για την εισαγωγή αλλαγών στην πολιτική. Ωστόσο, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε ότι οι αλλαγές αυτές δεν είναι αυτόματες και προφανείς: τα παράθυρα μπορούν να «κλείσουν» τόσο γρήγορα όσο γρήγορα άνοιξαν και να μην δημιουργήσουν την ευκαιρία πειραματισμού με αποτελεσματικότερα μέτρα και παρεμβάσεις προσαρμοσμένες στις νέες προκλήσεις.

Σε αυτή τη «νέα κανονικότητα», που αμφισβητείται π.χ. από το δεύτερο κύμα πανδημίας του Covid-19 και προσπαθεί να εδραιώσει την αποκτηθείσα μάθηση, τι ρόλο μπορούμε να φανταστούμε για τον εθελοντισμό όσον αφορά την ευημερία σε κρίση αλλά και στον μετασχηματισμό. Ποια διδάγματα προέκυψαν από την πανδημία Sars-Cov-2 για τον κόσμο του εθελοντισμού. Όσον αφορά τους μήνες απαγόρευσης κυκλοφορίας και τη φάση 2, οι πόροι και οι δράσεις που τέθηκαν σε εφαρμογή μέσω του εθελοντισμού επισημάνθηκαν από πολλές πλευρές. Συνολικά, ο εθελοντισμός έχει αποδειχθεί πολύτιμος και στρατηγικός πόρος ακόμη και σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, ικανός τόσο να αντιδρά με τη χρήση νέων και καινοτόμων εργαλείων και διαύλων όσο και να είναι ικανός να παρέχει βασικές υπηρεσίες, προσαρμοσμένες στις ανάγκες έκτακτης ανάγκης.

Ο εθελοντισμός σήμερα καλείται σε διπλή πρόκληση: αφενός, να μην αποφεύγονται τα αιτήματα (συμπεριλαμβανομένων των εκτάκτων και των ημερήσιων) που προέρχονται από τις περιοχές, παραμένοντας ωστόσο αντιδραστικός και καινοτόμος και, αφετέρου, να αξιοποιείται επίσης η ευκαιρία εκκίνησης μια βαθιάς διαδικασίας ανανέωσης που τον οδηγεί στην ενίσχυση και την αντιμετώπιση των κρίσιμων σημείων που τον διακρίνουν, παραμένοντας ανοικτός στην καινοτομία τόσο όσον αφορά τα προϊόντα (η παρεχόμενη βοήθεια και οι πρωτοβουλίες που υλοποιήθηκαν) όσο και τη διαδικασία (σχέσεις με άλλους δημόσιους φορείς και μη, μεταξύ ιδιωτικού κέρδους και μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα).

Ο σύνδεσμος μεταξύ της εδαφικής ευημερίας και του εθελοντισμού μπορεί και πρέπει να καλλιεργηθεί και να καταστεί στρατηγικός, μεταξύ άλλων με την εξέταση του πλαισίου που προσφέρει η Ατζέντα του ΟΗΕ 2030 και των 17 Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης. Σε μια ανανεωμένη σχέση μεταξύ του οικοσυστήματος του εθελοντισμού και της πολυφωνίας των τοπικών παραγόντων, πρόκληση αποτελεί η συμβολή του εθελοντισμού στην προώθηση της κοινωνικής ανάπτυξης της περιοχής και στην αντίθεση των αυξανόμενων οικονομικών και κοινωνικών ανισοτήτων, συμβάλλοντας στην ενεργοποίηση των τοπικών κοινοτήτων και δημιουργώντας από κοινού τις συνθήκες για την ένταξη των ευάλωτων και ανεπαρκώς ή καθόλου προστατευόμενων ατόμων.

1 Στρατηγικές πλάγιας (εναλλακτικής) και δημιουργικής σκέψης

Η θεωρία της πλάγιας σκέψης που αναπτύχθηκε στα τέλη της δεκαετίας του '70 από τον Μαλτέζο ψυχολόγο και γιατρό Edward De Bono εφαρμόζεται στην προσπάθεια επίλυσης προβλημάτων χρησιμοποιώντας φαινομενικά «παράλογες» μεθόδους. Η «πλευρική» σκέψη είναι ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης και αντιμετώπισης των προβλημάτων, μια παραγωγική σκέψη, οι προϋπάρχουσες ιδέες ξηλώνονται προς αναζήτηση νέων τρόπων οργάνωσης των εννοιών, είναι μια ενθαρρυντική σκέψη που διερευνά λιγότερο προφανή, ακόμη και πιο αβέβαια μονοπάτια. Η δημιουργική διαδικασία μπορεί να διδαχθεί μέσα από πρακτικές και στοχευμένες ασκήσεις. Ο Mark A. Runco, ένας από τους κορυφαίους μελετητές της δημιουργικής σκέψης, λέει ότι το πιο σημαντικό στοιχείο που χαρακτηρίζει τη δημιουργικότητα είναι η ευελιξία, η οποία σας επιτρέπει να δείτε το ίδιο πράγμα από πολλές απόψεις, να ασχοληθείτε με τις αλλαγές και να επινοήσετε νέες λύσεις.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Κατά τη διάρκεια της κρίσης, η πλάγια σκέψη καθίσταται ζωτικής σημασίας για την επίλυση σύνθετων προβλημάτων που μπορούν να θεωρηθούν ανεπίλυτα. Η δυνατότητα εξεύρεσης

δημιουργικών λύσεων σε σύνθετα προβλήματα, η εξεύρεση λύσεων εκεί όπου κανείς δεν μπορεί, είναι απαραίτητη για τους εθελοντές για να αντιμετωπίσουν την κρίση και την αλλαγή.

2 Δημιουργική επίλυση προβλημάτων

Πρόκειται για μια αποδεδειγμένη μέθοδο για την αντιμετώπιση ενός προβλήματος ή μιας πρόκλησης με δημιουργικό και καινοτόμο τρόπο. Είναι μια διαδικασία που βοηθά τους ανθρώπους να επαναπροσδιορίσουν την πρόκληση που αντιμετωπίζουν, να αναπτύξουν καινοτόμες ιδέες και να τις μετατρέψουν σε δράσεις για την επίτευξη των στόχων τους. Η δημιουργική επίλυση προβλημάτων (CPS) είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα που βασίζεται στις διαδικασίες σκέψης μας που πυροδοτούν σκόπιμα τη δημιουργική σκέψη και παράγουν καινοτόμες λύσεις. Μέσω εναλλασσόμενων φάσεων αποκλίνουσας και συγκλίνουσας σκέψης, η CPS παρέχει μια διαδικασία για τη διαχείριση της σκέψης και της δράσης, αποφεύγοντας την πρόωρη ή ακατάλληλη κρίση. Είναι χτισμένο σε μια ευέλικτη δομή που μπορεί να ενσωματώσει πολλά δημιουργικά εργαλεία και προσεγγίσεις. Πρόκειται για μια δομημένη αλλά πολύ ευέλικτη διαδικασία. Είναι δυνατόν να την προσαρμόσουμε σε κάθε κατάσταση που αντιμετωπίζουμε.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η πανδημία και τα δραστικά μέτρα που ελήφθησαν για την αντιμετώπιση έχουν προκαλέσει πλημμύρα νέων προβλημάτων. Για να ξεπεραστούν αυτά τα νέα εμπόδια, οι άνθρωποι πρέπει να αναζητήσουν δημιουργικές λύσεις. Η ικανότητα να σκεφτόμαστε δημιουργικά – «έξω από το κουτί» και να βρίσκουμε λύσεις εκεί που συνήθως δεν τις ψάχνουμε, καθίσταται ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση κρίσιμων προκλήσεων. Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, οι εθελοντές πρέπει να χρησιμοποιούν δημιουργικές τεχνικές επίλυσης προβλημάτων για να είναι σε θέση να βρουν νέες λύσεις στα προβλήματα.

3 Σχεδιαστική σκέψη

Είναι μια μεθοδολογία για τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων. Ως εκ τούτου, είναι μια σαφώς καθορισμένη διαδικασία και ακολουθεί ορισμένα βήματα: κατανόηση, εξερεύνηση και υλοποίηση. Μέσα σε αυτά τα βήματα υπάρχουν οι 6 φάσεις: κατανόηση, καθορισμός, σύλληψη, πρωτότυπο, δοκιμή και υλοποίηση. Ένα από τα κύρια οφέλη είναι η παροχή μιας έγκυρης μεθόδου για τη λήψη κρίσιμων και στρατηγικών αποφάσεων, μειώνοντας δραστικά τους σχετικούς κινδύνους. Επιπλέον, προωθεί μια στάση ακρόασης, συνεργασίας, ομαδικής εργασίας και ενθαρρύνει τη δυνατότητα εστίασης στις ανάγκες των ανθρώπων.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Ενώ συνήθως εφαρμόζεται για την ανάπτυξη νέων προϊόντων και υπηρεσιών ή για να κάνει τα τρέχοντα προϊόντα πιο ελκυστικά, η διαδικασία υλοποίησης ιδεών μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την επίλυση οποιουδήποτε προβλήματος. Στο σημερινό απρόβλεπτο κλίμα, η σχεδιαστική σκέψη μπορεί να βοηθήσει έναν οργανισμό να αντιμετωπίσει την κρίση με πιο ενσυναίσθητο και συνεργατικό τρόπο. Στην πραγματικότητα, ο σχεδιασμός σκέψης δίνει προτεραιότητα στην ενσυναίσθηση και την ανθρώπινη πτυχή της λύσης. Όντας μια ανθρωποκεντρική προσέγγιση, επιτρέπει σε έναν εθελοντή να δίνει προτεραιότητα στους ανθρώπους αντί για έναν απλό υπολογισμό πόρων/αντικειμενικού στόχου. Επίσης, συμβάλλει στην ανάπτυξη λύσεων γύρω από

ανθρώπους και όχι γύρω από το υπό εξέταση πρόβλημα/θέμα, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν εύκολα την πρόκληση και να τις καταστήσουν πιο βιώσιμες και μακροπρόθεσμες.

4 *Ικανότητα κατανόησης της αλλαγής και γνώση του τρόπου προσαρμογής σε αυτήν*

Σε αυτή την ιστορική περίοδο, τίποτα δεν είναι τόσο αποφασιστικό όσο η κατανόηση και η προσαρμογή στις αλλαγές που βιώνουμε, στην αβεβαιότητα, την αστάθεια. Είμαστε ουσιαστικά αναγκασμένοι να αντιμετωπίσουμε αυτές τις πραγματικότητες, και η έλλειψη βεβαιότητας μας κάνει να αισθανόμαστε νευρικοί/ανήσυχι. Αυτό το συναίσθημα δεν είναι τυχαίο: στον εγκέφαλο δεν αρέσουν οι αλλαγές επειδή οποιαδήποτε μεταβολή στο περιβάλλον γίνεται αντιληπτή ως απειλή. Η προσαρμογή απαιτεί αλλαγή, αλλά δεν αφορά μόνο τη συμπεριφορά, απαιτεί τη δημιουργία νέων προτύπων σκέψης και την επανενεργοποίηση ορισμένων συναισθημάτων, που δεν αποθαρρύνονται από καινοτομίες και προσπαθούν να διδαχθούν από τα πάντα, ακόμη και από τις αποτυχίες.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η αλλαγή μπορεί να δημιουργήσει φόβο και η κρίση προκαλεί τεράστιες αλλαγές. Για τον λόγο αυτό, είναι ζωτικής σημασίας για έναν εθελοντή να κατανοήσει ότι η αλλαγή είναι μέρος της ανάπτυξης και όχι ένα άλυτο πρόβλημα. Πρέπει να κατανοήσουν πώς να προσαρμόζονται στην αλλαγή και να τη διαχειρίζονται, χωρίς να τους διαχειρίζεται εκείνη. Η ικανότητα διαχείρισης των αλλαγών συμβάλλει στη μετατροπή της σε ευκαιρίες. Επίσης, η κατανόηση ότι η αλλαγή είναι μέρος της ζωής επιτρέπει στους ανθρώπους να ανταποκρίνονται γρήγορα σε αυτήν, χωρίς να χάνουν χρόνο εστιάζοντας στις προκλήσεις που δημιουργεί.

5 *Ικανότητα χρήσης της τεχνολογίας και δημιουργίας κοινοτήτων*

Η νόσος COVID-19 έχει αναστατώσει όλες τις πτυχές της καθημερινής μας ζωής, από την κοινωνικότητα έως τη μάθηση, από την κατανάλωση έως τις υπηρεσίες, δημιουργώντας ισχυρά προβλήματα αλλά και μεγάλες ευκαιρίες: η ευφυής χρήση της τεχνολογίας και η αξιοποίηση των πληροφοριών είναι παράγοντες που αποκάλυψαν στρατηγική κατά το τελευταίο έτος για την αντιμετώπιση της πανδημίας, κατέστησαν δυνατή την αναδιοργάνωση και τη μελέτη εναλλακτικών μεθόδων παρέμβασης. Για να δημιουργηθεί μια επιτυχημένη κοινότητα, είναι απαραίτητο να αναπτυχθεί για τον καθένα η δική του «συλλογική ατομικότητα», με στόχο την αύξηση των νέων ψηφιακών δεξιοτήτων καθώς και της συνεργατικής δυναμικής, των στόχων της ομάδας, της αναγνώρισης (συγκεκριμένη και συμβολική) της ομάδας (κοινωνική ταυτότητα της κοινότητας). Είναι επίσης αναγκαίο να μετρηθούν οι επιδόσεις των δραστηριοτήτων που διεξάγονται, να παρακολουθείται η συμμετοχή των χρηστών (συμμετοχή του κοινού), να μετράται ο αντίκτυπος των υποστηρικτών (επιπτώσεις υποστήριξης), να μετράται η ικανοποίηση των χρηστών (βαθμός ικανοποίησης), χωρίς να υποτιμάται ο ρόλος των μη τεχνικών δεξιοτήτων, όπως οι δεξιότητες ακρόασης, η ενεργός ακρόαση, η ενσυναίσθηση και η συνεργατική ηγεσία.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς, οι τεχνολογίες ήταν το εργαλείο μας για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που μας έφερε η πανδημία. Η ικανότητα κατανόησης της τεχνολογίας και ορθής



χρήσης της γίνεται ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία μιας κοινότητας γύρω από ζητήματα όταν υπάρχει κοινωνική αποστασιοποίηση. Επίσης, βοηθά τους συνηγόρους να φτάσουν πέρα από τη φυσική απόσταση. Οι τεχνολογίες έχουν αποδειχθεί σημαντικές για τη διατήρηση της συνεργασίας των κοινοτήτων και τη δημιουργία κοινοτήτων ικανών να βοηθήσουν και να οργανώσουν απαντήσεις στις προκλήσεις που έφερε η πανδημία στις κοινωνίες μας. Για το λόγο αυτό, το να είστε σε θέση να χρησιμοποιήσετε σωστά την τεχνολογία είναι σημαντικό σε καιρούς σαν αυτούς.

1.2.3 Στρατηγικός σχεδιασμός

Στρατηγική, με την απλούστερη έννοια της, είναι το να αποφασίζετε πού θέλετε να είστε και πώς πρόκειται να φτάσετε εκεί, και στη συνέχεια να λαμβάνετε τα απαραίτητα μέτρα για να γίνει αυτό.

Ο στρατηγικός σχεδιασμός αναδεικνύει τα επιθυμητά τελικά αποτελέσματα και δίνει έμφαση στον τρόπο επαναφοράς μας στην τρέχουσα κατάσταση. Είναι βασικά μια δεξιότητα που θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε όλες τις άλλες δεξιότητές σας, παρέχει μια βάση για τη λήψη σημαντικών αποφάσεων, και δημιουργεί ένα σχέδιο δράσης για τη λήψη των υψηλότερων δυνατών ανταμοιβών για τις προσπάθειες που γίνανε και την επίτευξη της επιτυχίας τελικά.

Σας κρατά επικεντρωμένο στα πράγματα που πραγματικά έχουν σημασία, καθώς και ορίζει τις θεμελιώδεις αξίες και τη φιλοσοφία κάτω από τις οποίες θέλετε να εργαστείτε. Σας βοηθά να ξέρετε ποιες ακριβώς θα πρέπει να είναι οι επόμενες κινήσεις σας και γιατί είναι σημαντικό για εσάς.

Οι γνώσεις που παρέχει η στρατηγική σκέψη μας βοηθούν επίσης να καταλήξουμε σε λογικές και δημιουργικές λύσεις για τη γεφύρωση του χάσματος, με τη μορφή καθοδηγητικών πολιτικών ή «στρατηγικών» που μας βοηθούν να επιτύχουμε τα επιθυμητά τελικά αποτελέσματα.

Ο στρατηγικός σχεδιασμός καλύπτει ένα ευρύ φάσμα τομέων όπως:

- Πρόβλεψη
- Διατύπωση
- Υλοποίηση
- Παρακολούθηση
- Αξιολόγηση
- Κατανομή πόρων, κ.λπ.

Οι διαδικασίες αυτές αποτελούν βασική συνιστώσα του στρατηγικού σχεδιασμού.

Ο κατάλληλος στρατηγικός σχεδιασμός μπορεί να οδηγήσει σε άριστη διαχείριση κρίσεων που θα μπορούσε να οδηγήσει σε παραγωγικότητα. Οι μελετητές υποστήριξαν ότι ο στρατηγικός σχεδιασμός είναι ένα ανεξάρτητο οικοδόμημα από τη διαχείριση κρίσεων, αν και υπάρχει ομοιότητα μεταξύ των δύο δομών, επειδή και οι δύο περιλαμβάνουν σχεδιασμό διαδικασιών ο οποίος περιλαμβάνει τη διαμόρφωση, την υλοποίηση, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση.

Η σημασία του στρατηγικού σχεδιασμού είναι προφανής. Πώς συμβάλλει ο εθελοντισμός κατά τη διάρκεια πανδημιών στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων κάποιου στον στρατηγικό σχεδιασμό;

- Οι εθελοντές εργάζονται σε απαιτητικά περιβάλλοντα και σε πολύ δύσκολες συνθήκες => αναλυτική σκέψη, κατανόηση του πλαισίου
- Οι άνθρωποι που επιλέγουν να συμμετάσχουν ως εθελοντές πρέπει να έχουν ένα ισχυρό σύνολο αξιών. => όραμα
- Οι στόχοι που ενδιαφέρουν περισσότερο τους ερωτηθέντες για να υποστηρίξουν είναι εκείνοι που επηρεάζονται άμεσα από τη νόσο COVID-19, όπως η ασφάλεια των παιδιών και των νέων, η επισιτιστική ανασφάλεια, η υγειονομική περίθαλψη και η φτώχεια. => όραμα

Η έρευνα δείχνει τη δυνατότητα η πανδημία να επιταχύνει μια νέα εποχή συμμετοχής των πολιτών.

Με άλλα λόγια, ο εθελοντισμός κατά τη διάρκεια πανδημιών δίνει τη δυνατότητα σε άτομα να βιώσουν διαφορετικές επιπτώσεις της κρίσης — μέσω της δικής τους εμπειρίας καθώς και από τη σκοπιά όσων την έχουν ανάγκη. Η εμπειρία αυτή ενισχύει τις γνώσεις και την κατανόηση του πλαισίου.

Αναγνωρίζοντας ότι οι πανδημίες δεν θα παραμείνουν εδώ για πάντα, η συμμετοχή των πολιτών διδάσκει στους εθελοντές να σκέφτονται μακροπρόθεσμα και να εργάζονται εκτός οράματος, πώς θα ήθελαν ο κόσμος να μοιάζει όταν θα λήξει η πανδημία.

1 Μακροπρόθεσμη σκέψη

Η μακροπρόθεσμη σκέψη σημαίνει ότι αισθάνεστε άνετα να οραματίζεστε και να δουλεύετε συνειδητά για το μέλλον. Είναι μια άποψη που ζωντανεύει τις συναρπαστικές δυνατότητες για το τι πρόκειται να ακολουθήσει, και κάθε απόφαση που παίρνετε λαμβάνεται με ένα αναμενόμενο χρονοδιάγραμμα στο μυαλό.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η ανάγκη να αξιοποιήσουμε την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε μακροπρόθεσμα δεν ήταν ποτέ πιο επείγουσα, είτε σε τομείς όπως η δημόσια υγειονομική περίθαλψη (όπως ο προγραμματισμός της επόμενης πανδημίας στον ορίζοντα), να αντιμετωπίσουμε τεχνολογικούς κινδύνους (π.χ. από AI (τεχνητή νοημοσύνη)-φονικά αυτόνομα όπλα), ή να αντιμετωπίσουμε τις απειλές μιας οικολογικής κρίσης ή της κλιματικής αλλαγής, όπου τα έθνη κάθονται γύρω από διεθνή τραπέζια συνεδρίων, διαφωνώντας για τα βραχυπρόθεσμα συμφέροντά τους, ενώ ο πλανήτης καίγεται και εξαφανίζεται.

Σύμφωνα με μια μελέτη από τα Points of Light, μια οργάνωση με έδρα την Ατλάντα (ΗΠΑ) που εμπνέει, εξοπλίζει και κινητοποιεί τους ανθρώπους για να συμμετάσχουν εθελοντικά σε μια ποικιλία πολιτικών δραστηριοτήτων, το 82 τοις εκατό των ερωτηθέντων συμφωνούν ότι μόλις τελειώσει η πανδημία, όλοι πρέπει να εμπλακούμε για την ανοικοδόμηση των κοινοτήτων και της χώρας μας. Από αυτό, είναι σαφές ότι η πλειοψηφία των εθελοντών αυτής της μελέτης έχουν ήδη ισχυρή μακροπρόθεσμη σκέψη

2 Στρατηγική σκέψη

Στρατηγική σκέψη — το μακροπρόθεσμο όραμα για το μέλλον, και πώς σκοπεύετε να φτάσετε εκεί, έχοντας ως τακτική αυτό που κάνετε σε καθημερινή βάση να υποστηρίζει τη στρατηγική σας, και ιδιαίτερα το πώς αντιμετωπίζετε τα προβλήματα. Η στρατηγική σκέψη είναι μια συνεχής διαδικασία και στόχος της είναι να εξαλείψει την ασάφεια και να βγαίνει νόημα σε ένα σύνθετο περιβάλλον.

Στρατηγικοί στοχαστές είναι τα άτομα του οργανισμού σας που είναι σε θέση να αφομοιώσουν εξωτερικές ευκαιρίες και απειλές· να εφαρμόσουν την επαγγελματική τους κρίση (εμπειρία και διαίσθηση)· να ερμηνεύσουν δημιουργικά τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται· να αξιολογήσουν αυτές τις νέες ευκαιρίες σε συνδυασμό με τα τρέχοντα σχέδια του οργανισμού και το επιθυμητό μέλλον, και στη συνέχεια να οδηγήσουν και να επικοινωνήσουν με σαφήνεια και αποδείξεις αυτές τις νέες στρατηγικές για την ανάπτυξη του οργανισμού με πρόθεση και επιτυχία.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι εθελοντές που εργάζονται σε κρίσεις συμμετείχαν συχνά κατά τη διάρκεια των καθηκόντων τους στη διαμόρφωση των δικών τους επαγγελματικών ευθυνών και στόχων, στο σχεδιασμό με άλλους εθελοντές. Τα καθήκοντα αυτά ενίσχυσαν τον σχεδιασμό και τη στρατηγική σκέψη.

3 Δημιουργία οράματος

Δημιουργία οράματος — μια εικόνα του τι και πού θέλετε να είστε στη ζωή. Μπορεί να το θεωρήσετε αυτό ως προσδιορισμό της επιτυχίας σας στην εργασία, στην προσωπική σας ζωή ή στην εθελοντική εργασία σας.

Το επόμενο βήμα είναι να μετατραπεί αυτό το όραμα σε συγκεκριμένους στόχους. Το ίδιο ισχύει και για τη δημιουργία ενός οράματος για την εθελοντική εργασία σας.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Το όραμα είναι ιδιαίτερα επείγον κατά τη διάρκεια μιας παγκόσμιας κρίσης. Η ανάπτυξη μιας στρατηγικής για να γυρίσετε το μέλλον που έχετε οραματιστεί στο σήμερα, εργαζόμενοι προς τα πίσω, χαράζοντας μια πορεία από τη μακροπρόθεσμη φιλοδοξία σας μέχρι το ενδιάμεσο (το επίκεντρό σας μετά την κρίση), και από εκεί μέχρι σήμερα, είναι μια πολύτιμη δεξιότητα.

Ενώ είναι αλήθεια ότι οι εθελοντές λειτουργούν χωρίς να λαμβάνουν αποζημίωση σύμφωνα με την αξία της αγοράς για το έργο που επιτελείται, οποιαδήποτε σοβαρή οργανωτική πρωτοβουλία - οποιουδήποτε τύπου- απαιτεί ένα στρατηγικό όραμα και μια δαπάνη χρόνου, προσοχής και υποδομής. Οι ηγέτες, καθώς και οι εθελοντές, πρέπει να δεσμευτούν για τη συνεργασία με άλλους εθελοντές και πρέπει να μάθουν πώς να συνεργάζονται καλά με την κοινότητα, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας ενός οράματος και της βελτιστοποίησης της στρατηγικής.

4 Ανάλυση του πλαισίου

Η ανάλυση του πλαισίου — είναι μια απλή αλλά χρήσιμη δομή για την εξέταση κάθε κατάστασης ή γεγονότος. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο σε προσωπικό όσο και σε επιχειρηματικό επίπεδο. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε ένα αναπτυξιακό πλαίσιο επειδή σας επιτρέπει να εξερευνήσετε τα θετικά και αρνητικά τόσο εσείς (ή ο οργανισμός σας) όσο και το εξωτερικό περιβάλλον με σχετικά ασφαλή και ελεγχόμενο τρόπο. Για παράδειγμα, η ανάλυση SWOT θα μπορούσε να αποτελέσει έναν καλό τρόπο για την έναρξη του στρατηγικού σχεδιασμού.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η κρίση έχει αφήσει ένα ανεξίτηλο σημάδι σε κάθε άτομο, οργανισμό και οργάνωση. Οι εθελοντικές οργανώσεις που είναι ανθεκτικές και ευέλικτες στην αναδιαμόρφωση της στρατηγικής τους θα είναι σε θέση να εξυπηρετούν αποτελεσματικότερα και αποδοτικότερα τους χρήστες των υπηρεσιών τους, ανταποκρινόμενες πραγματικά στο όραμα της ενδυνάμωσης κάθε ατόμου προς την κατεύθυνση της ανεξαρτησίας.

Η αναλυτική σκέψη ή η εύρεση πλαισίων θα βοηθήσει τους εθελοντές να αποφύγουν τις βιαστικές αποφάσεις. Αξίζει τον κόπο, να σταματήσουν, να περιμένουν, και υπομονετικά να εξετάσουν ιδέες, ευκαιρίες και επιλογές, ειδικά σε περιόδους κρίσης. Να ζυγίσουν προσεκτικά τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα και ψάξουν σε βάθος στην έρευνα. Η ανάλυση πλαισίου είναι η συστηματική

ανάλυση - ο προσδιορισμός, η διαλογή, η οργάνωση, η ερμηνεία, η ενοποίηση και η επικοινωνία - των συλλεγόμενων πληροφοριών με σκοπό την κατανόηση του εργασιακού πλαισίου για ένα νέο περιβάλλον «κρίσης».

5 *Στρατηγικός προσανατολισμός*

Στρατηγικές κατευθύνσεις - προσδιορισμός στρατηγικών επιλογών, αξιολόγηση και επιλογή των καλύτερων επιλογών. Η στρατηγική συνδέει τον προορισμό (όραμα) με την τρέχουσα πραγματικότητα. Το όραμα είναι διαχρονικό, αλλά η στρατηγική πρέπει να καθορίζεται στον χρόνο, τον τόπο, τις συνθήκες. Ο στρατηγικός προσανατολισμός αναφέρεται στα σχέδια που πρέπει να εφαρμοστούν ώστε ένας οργανισμός να προχωρήσει προς το όραμά του και να εκπληρώσει τους στόχους του.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η πιο σημαντική ικανότητα που πρέπει να κατέχει ένας ηγέτης είναι η ικανότητα να αναπτύσσει μια στρατηγική. Μια στρατηγική κρίσης είναι το πλαίσιο των αποφάσεων και των επιλογών που κάνει ένας οργανισμός ή ένα πρόσωπο για να ανταποκριθεί σε μια κρίση (ή η αντίληψη για μια κρίση). Στόχος της στρατηγικής είναι να ανταπεξέλθει σε μια κρίση.

6 *Εστιασμένη υλοποίηση*

Η εστίαση είναι μια σταθεροποιητική δύναμη που οδηγεί σε διορατικότητα, καινοτομία και παραγωγικότητα, και αυτοί οι παράγοντες είναι επιταχυντικοί παράγοντες για την ανάκαμψη. Η αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων συνήθως περιλαμβάνει την υλοποίηση της εστίασης και την εργασία μέσα από διάφορα βήματα ή στάδια, όπως ο εντοπισμός του προβλήματος, η διάρθρωση του προβλήματος, η αναζήτηση πιθανών λύσεων και η λήψη απόφασης. Η λήψη μιας απόφασης προϋποθέτει προσεκτική ανάλυση των διαφόρων πιθανών τρόπων δράσης και, στη συνέχεια, επιλογή της καλύτερης λύσης για την υλοποίηση. Κατά τη διάρκεια της εστιασμένης υλοποίησης, ενδέχεται να προκύψουν περισσότερα προβλήματα, ιδίως εάν ο προσδιορισμός ή η διάρθρωση του αρχικού προβλήματος δεν είχε πραγματοποιηθεί πλήρως.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Το να δίνεται η αμέριστη προσοχή και προσπάθεια ενός ατόμου σε συγκεκριμένες ενέργειες που αντιμετωπίζουν τα σημερινά ταραχώδη ζητήματα, είναι ένας ζωτικής σημασίας μηχανισμός αντιμετώπισης. Η διατήρηση της εστίασης είναι πολύτιμη όταν η ζωή είναι φυσιολογική, και απολύτως καίριας σημασίας σε περιόδους κρίσης. Με την παρουσία μιας πανδημίας, η ικανότητά μας να εδραιώσουμε και να διατηρήσουμε την εστίασή μας μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα οι επιχειρήσεις μας, οι κοινότητές μας, οι οικογένειές μας και ο καθένας από εμάς να επιβιώσουν και, τελικά, να επιστρέψουν σε ένα ακμάζον και πιο σίγουρο κράτος.

7 *Διαχείριση αλλαγών*

Η διαχείριση αλλαγών είναι βασικά η επιστήμη, ή ίσως η τέχνη, της διαχείρισης του εαυτού σας και των άλλων κατά τη διάρκεια μιας περιόδου αλλαγής. Οι άνθρωποι που είναι καλοί στη διαχείριση των αλλαγών πρέπει πρωτίστως να είναι πολύ καλοί στη συνεργασία με τους ανθρώπους, με καλή

ενσυναίσθηση και εξαιρετικές επικοινωνιακές δεξιότητες. Πρέπει να είναι καλοί στο να παρακινούν τους άλλους και να έχουν πολύ ανεπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη, ιδίως καλή κατανόηση του εαυτού τους, και ισχυρή ανθεκτικότητα.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η επιτυχής διαχείριση αλλαγών απαιτεί αποτελεσματική επικοινωνία και εμπλοκή των ατόμων που θα επηρεαστούν. Η διαχείριση των αλλαγών με εθελοντές μπορεί να παρουσιάσει προκλήσεις που είναι εντελώς μοναδικές σε σχέση με εκείνες με αμειβόμενο προσωπικό.

Ο εθελοντισμός μπορεί να δημιουργήσει ηγέτες. Παρακολουθώντας αυτούς γύρω σας, μπορείτε να αρχίσετε να εντοπίζετε τις ηγετικές ιδιότητες που θαυμάζετε περισσότερο, και μπορείτε να αναπτύξετε αυτές τις ιδιότητες στον εαυτό σας. Η διαχείριση μιας ομάδας εθελοντών δεν είναι η ίδια με τη διαχείριση των εργαζομένων. Οι ομάδες εθελοντών είναι συχνά ομάδες ομότιμων και ανταποκρίνονται περισσότερο στην ηγεσία παρά στη διοίκηση. Θα έχετε ευκαιρίες να ηγηθείτε από την πειθώ, την καινοτομία, και τις ιδέες και τα ιδανικά σας. Η εργασία σε περιβάλλοντα εθελοντών θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε δεξιότητες στρατηγικής σκέψης, διαχείρισης αλλαγών και επίλυσης συγκρούσεων. Θα μάθετε για την κοινότητά σας, για τις τάσεις και τα θέματα, για τους ανθρώπους και για τους πόρους. Όλα αυτά μπορούν να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε τις ηγετικές σας δυνατότητες σε καιρούς αλλαγής.

8 Επανεξέταση και αξιολόγηση

Η αναστοχαστική πρακτική είναι, στην απλούστερη μορφή της, να σκέφτεστε ή να εξετάζετε τι κάνετε. Συνδέεται στενά με την έννοια της μάθησης από εμπειρία, στο ότι σκέφτεστε τι κάνατε, τι συνέβη, και αποφασίσατε από αυτό τι θα κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά.

Το να σκέφτεσαι αυτό που συνέβη είναι μέρος του να είσαι άνθρωπος. Ωστόσο, η διαφορά μεταξύ της περιστασιακής «σκέψης» και της «αναστοχαστικής πρακτικής» είναι ότι η αναστοχαστική πρακτική απαιτεί συνειδητή προσπάθεια για να σκεφτούμε τα γεγονότα και να αναπτύξουμε γνώσεις σχετικά με αυτά. Μόλις αποκτήσετε τη συνήθεια να χρησιμοποιείτε την αναστοχαστική πρακτική, πιθανότατα θα το βρείτε χρήσιμο τόσο στο χώρο της εργασίας σας όσο και στο σπίτι.

Αυτό θα μπορούσε να γίνει με τη διαδικασία Σχεδιασμός-Υλοποίηση-Έλεγχος-Πράξη, η οποία υποστηρίζει συνεχείς βελτιώσεις:

- **Σχεδιασμός:** Αναγνωρίστε μια ευκαιρία και σχεδιάστε μια αλλαγή.
- **Υλοποίηση:** Δοκιμάστε την αλλαγή. Εκτελέστε μία μικρή κλίμακα μελέτη.
- **Έλεγχος:** Εξετάστε το τεστ, αναλύστε τα αποτελέσματα, και προσδιορίστε τι έχετε μάθει.
- **Πράξη:** Αναλάβετε δράση με βάση όσα μάθατε στο στάδιο της μελέτης. Αν η αλλαγή δεν λειτουργήσει, κάντε ξανά τον κύκλο με διαφορετικό σχεδιασμό. Αν ήταν επιτυχής, ενσωματώστε ό,τι μάθατε από το τεστ σε ευρύτερες αλλαγές. Χρησιμοποιήστε αυτό που μάθατε για να σχεδιάσετε νέες βελτιώσεις, ξεκινώντας ξανά τον κύκλο.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η αξιολόγηση είναι το οξυγόνο που εξουσιάζει τη λήψη αποφάσεων. Σε περιόδους κρίσης πρέπει να λαμβάνονται αποφάσεις, με ή χωρίς δεδομένα. Η γρήγορη δράση, με τις σωστές αποφάσεις, μπορεί



να σώσει ζωές. Η γρήγορη δράση, με λάθος αποφάσεις, μπορεί να κοστίσει ζωές. Η δημιουργία βρόχων ανατροφοδότησης, οι ευκαιρίες για κατανόηση και μάθηση από τις επιτυχίες και τα λάθη μας, είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση. Ως αξιολογητής, διαδραματίζετε ρόλο στην επαναληπτική διαδικασία ταχείας αντίδρασης. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να επανεξεταστούν και να αξιολογηθούν οι πληροφορίες και οι πρόσφατες αποφάσεις, να βρεθούν παγίδες και να μάθουμε να τις αποφεύγουμε.

1.2.4 Αναλυτική σκέψη

Οι κοινωνίες που πλήττονται από μια κρίση πρέπει να μάθουν γρήγορα και (μερικές φορές) χωρίς προετοιμασία να αντιμετωπίσουν τους αντίστοιχους κινδύνους, να αναπτύξουν σύνεση και να αντιμετωπίσουν την εγκατάλειψη της καθημερινότητας. Η αναλυτική σκέψη διαδραματίζει σημαντικό ρόλο εν προκειμένω, ανεξάρτητα από το αν οι υπηρεσίες βοήθειας παρέχονται από επαγγελματίες βοηθούς ή εθελοντές. Ο εθελοντισμός σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, κρίσεις και καταστροφές εμφανίζεται σχεδόν πάντα γρήγορα και προέρχεται από την επιθυμία παροχής βοήθειας προς τους άλλους και από την ανησυχία για τους συγγενείς, τους φίλους και τους γείτονες. Στις πρώτες αντιδράσεις, η αναλυτική σκέψη δεν είναι απαραίτητα στο προσκήνιο, αλλά αργότερα, όταν πρέπει να οργανωθούν διαδικασίες βοήθειας και να εκπληρωθούν πιο περίπλοκα καθήκοντα, η αναλυτική σκέψη καθίσταται απαραίτητη.

Οι αναλυτικές δεξιότητες αναφέρονται στην ικανότητα συλλογής και ανάλυσης πληροφοριών, επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων. Οι αναλυτικές δεξιότητες υποστηρίζουν τον εντοπισμό προτύπων, την εξέταση ιδεών, την παρατήρηση, την ερμηνεία δεδομένων και τη λήψη αποφάσεων με βάση τους πολλαπλούς παράγοντες και τις επιλογές που είναι διαθέσιμες. Οι περισσότεροι τύποι επαγγέλματος απαιτούν αναλυτικές δεξιότητες και τις χρησιμοποιούμε για την επίλυση προβλημάτων που μπορεί να μην έχουν προφανείς λύσεις ή να έχουν πολλές μεταβλητές.

Υπάρχουν πολλά είδη αναλυτικών δεξιοτήτων, όπως η επικοινωνία, η δημιουργικότητα, η κριτική σκέψη, η ανάλυση δεδομένων και η έρευνα. Υπάρχουν κυρίως δύο τρόποι βελτίωσης της αναλυτικής σκέψης: με μια απλή μεθοδική προσέγγιση, ή μέσα από πιο δημιουργικές τεχνικές. Και οι δύο τρόποι επίλυσης ενός προβλήματος απαιτούν αναλυτικές δεξιότητες.

Στο πλαίσιο της κρίσης επικεντρωνόμαστε σε τρία βασικά στοιχεία για την αναλυτική σκέψη:

- Έρευνα και έλεγχος ακρίβειας
- Αναλυτική αιτιολόγηση
- Λήψη αποφάσεων βάσει πολλαπλών παραγόντων

1 Έρευνα και έλεγχος ακρίβειας

Η χρήση του όρου «έρευνα» δεν σημαίνει επιστημονική έρευνα. Αντίθετα, στο δικό μας πλαίσιο, αφορά την έρευνα υπό την έννοια της συλλογής δεδομένων, για τη συλλογή πληροφοριών με σκοπό την εξεύρεση λύσης ή για την καλύτερη αξιολόγηση διαφορετικών λύσεων. Η έρευνα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της αναλυτικής σκέψης. Μόλις εντοπιστεί ένα πρόβλημα, είναι σημαντικό να γίνει έρευνα για μια λύση. Η έρευνα μπορεί να είναι τόσο απλή όσο το να ζητήσεις από έναν άλλο εθελοντή ή έναν ανώτερο που μπορεί να έχει περισσότερες γνώσεις για το πρόβλημα. Μπορεί να σημαίνει τη διεξαγωγή εκτενέστερων αναζητήσεων στο διαδίκτυο μέσω διαφορετικών ψηφιακών πηγών. Μπορεί να είναι συλλογή δεδομένων. Μέρος της έρευνας είναι επίσης η αξιολόγηση των πληροφοριών που είναι πολύτιμες ή απαραίτητες για την επίλυση του προβλήματος.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Αυτό μας φέρνει σε ένα πολύ σημαντικό και δύσκολο μέρος της έρευνας, δηλαδή τον έλεγχο γεγονότων. Πολλές πηγές, όσο αξιόπιστες και αν φαίνονται, μπορεί να επηρεάζονται από ορισμένα συμφέροντα που μπορεί να μην είναι σκόπιμα στη διαχείριση μιας κρίσης. Το πρόβλημα αυτό κατέστη εμφανές αρκετές φορές κατά την κρίση της νόσου COVID-19, π.χ. όταν διαψεύστηκε ο

κίνδυνος του ιού ή όταν δημοσιοποιήθηκαν θεωρίες συνωμοσίας. Τα αξιόπιστα δεδομένα χρειάζονται αξιόπιστες πηγές και ελέγχους γεγονότων. Αυτό μπορεί να είναι επιστημονικά τεκμηριωμένα δεδομένα, μπορεί να είναι πληροφορίες από σοβαρά μέσα ενημέρωσης. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σίγουρα δεν ανήκουν σε αυτές τις αξιόπιστες και τεκμηριωμένες πηγές, και το διαδίκτυο δεν είναι μία αξιόπιστη πηγή αυτή καθαυτή.

2 Αναλυτική συλλογιστική

Στην ψυχολογία, διαφορετικές μορφές αναλυτικού συλλογισμού διακρίνονται και αξιολογούνται σε διαφορετικές καταστάσεις ανάλογα με τη μέθοδο.

Η αναλυτική συλλογιστική είναι ένας ψυχολογικός όρος που αναφέρεται στην ικανότητα εξέτασης πληροφοριών, είτε ποιοτικής είτε ποσοτικής φύσης, διακρίνοντας τα μοτίβα μέσα στις πληροφορίες. Ο αναλυτικός συλλογισμός περιλαμβάνει επαγωγικό συλλογισμό χωρίς εξειδικευμένες γνώσεις, όπως: κατανόηση της βασικής δομής ενός συνόλου σχέσεων· αναγνώριση λογικά ισοδύναμων δηλώσεων· συμπεραίνοντας τι θα μπορούσε να είναι αλήθεια ή πρέπει να είναι αλήθεια από δεδομένα γεγονότα και κανόνες.

Επιδεικνύουμε πάντα αναλυτική σκέψη όταν μπορούμε να αμφισβητήσουμε μια κατάσταση προκειμένου να την αναλύσουμε και να επιλύσουμε συναφή προβλήματα. Αυτό περιλαμβάνει τον προσδιορισμό του τι είναι σημαντικό και ποιες πληροφορίες μπορούν να αγνοηθούν σε ένα περίπλοκο ζήτημα. Οι αναλυτικές δεξιότητες σκέψης είναι σημαντικές στην προσωπική μας ζωή, καθώς και στον εθελοντισμό, καθώς αποτελούν ουσιαστικό μέρος της επίλυσης προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι καταστάσεις κρίσης που απαιτούν αναλυτική σκέψη υπήρχαν πάντοτε στην ιστορία των καταστροφών και η ανάγκη αναλυτικού συλλογισμού εξαρτάται από την κατάσταση κρίσης: Για επαναλαμβανόμενες απειλές, όπως σεισμούς ή σοβαρά ατυχήματα, υπάρχουν σχέδια έκτακτης ανάγκης που έχουν ήδη αποδείξει την αξία τους στην πράξη, υπάρχουν υποστηρικτικές δομές στις οποίες μπορούν να βασίζονται. Σε άλλες καταστάσεις κρίσης, συχνά δεν μπορούμε να αξιοποιήσουμε τις εμπειρίες που είχαμε ήδη. Αυτό καθιστά ακόμη πιο σημαντική την ικανότητα αναλυτικής σκέψης.

3 Λήψη αποφάσεων με βάση πολλούς παράγοντες

Η αναλυτική σκέψη και η αποτελεσματική λήψη αποφάσεων είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία κάθε οργανισμού και προσώπου. Ωστόσο, ανεξάρτητα από το πλαίσιο, όλες οι αποφάσεις εξαρτώνται από την ανάπτυξη και τη διαμόρφωση μιας κρίσης. Δυσκολία προκύπτει, καθώς οι κρίσεις αυτές συχνά περιπλέκονται από διάφορους παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα. Ως εκ τούτου, η λήψη αποφάσεων περιλαμβάνει την ανάλυση των πληροφοριών και τη χρήση διαφόρων στρατηγικών και τεχνικών για την αποτελεσματική επίλυση των προβλημάτων λήψης αποφάσεων ή τον προσδιορισμό της καταλληλότερης πορείας δράσης.

Η λήψη αποφάσεων συνδέεται με διάφορους κλάδους όπως η ψυχολογία και η νευροεπιστήμη, γεγονός που δείχνει πόσο σημαντική θεωρείται από την άποψη της αναλυτικής σκέψης. Υπάρχουν πολλές τεχνικές που συνδέονται με τους διάφορους κλάδους, αλλά κυρίως κάνουν διάκριση μεταξύ της λήψης αποφάσεων σε μια ομάδα ή ατομικά. Αυτό κάνει τεράστια διαφορά για έναν εθελοντή,

διότι ανάλογα με το πεδίο εφαρμογής μιας απόφασης, θα είναι απαραίτητη η ανατροφοδότηση με άλλους εθελοντές, αρχηγούς ομάδων ή τρίτα μέρη.

Όλες οι περιπτώσεις στις οποίες πρέπει να πάρετε αποφάσεις δεν αποτελούν προβλήματα· συχνά είναι μάλλον κοινότερες καθημερινές αποφάσεις που μπορεί παρ' όλα αυτά να είναι πολύ σημαντικές για τους πληγέντες. Σε τέτοιες περιπτώσεις, θα χρειαστείτε και άλλες μη τεχνικές δεξιότητες, όπως ενσυναίσθηση, επικοινωνιακές δεξιότητες ή διαπολιτισμικές ικανότητες — πιθανότατα θα είχατε την εμπειρία αυτή πολλές φορές στο εθελοντικό σας έργο.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Ως εθελοντής σε μια οργάνωση βοήθειας που ενεργεί σε μια κρίση, δύσκολα θα λάβετε αποφάσεις χωρίς να συμβουλευθείτε τους συναδέλφους και την ηγετική μονάδα. Για την προετοιμασία μιας κατάστασης κρίσης, οι τεχνικές λήψης αποφάσεων σε ομάδες μπορεί να περιλαμβάνουν συναίνεση ή συμμετοχική λήψη αποφάσεων, ψηφοφορία ή μία μέθοδο όπως η Delphi (Μέθοδος Δελφών - μία διαδραστική μέθοδος πρόβλεψης). Ανεξάρτητα από τη μέθοδο που τελικά θα χρησιμοποιήσετε για να πάρετε μια απόφαση, θα προσπαθείτε πάντα να συγκεντρώσετε όσο το δυνατόν περισσότερους παράγοντες σχετικούς με την απόφαση, να τους αναλύσετε και να βρείτε αντισταθμίματα υπέρ μιας λύσης..

1.3 Προσωπικές δεξιότητες

Οι προσωπικές δεξιότητες είναι πράγματα στα οποία είμαστε καλοί — οι δυνάμεις μας, οι ικανότητές μας και τα χαρακτηριστικά μας. Σχετίζονται με το πώς εκφράζετε τον εαυτό σας και πώς αλληλεπιδράτε με άλλους στο χώρο εργασίας και στην καθημερινή ζωή. Ένα άτομο με έλλειψη σε αυτές τις δεξιότητες δεν είναι εύκολα αντιμετώπισιμο, και η παρουσία του μπορεί να προκαλέσει ρήγμα σε μια ομάδα. Είναι πολύ πιο εύκολο να συνεργαστείτε με άτομα με καλά αναπτυγμένες προσωπικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός παραγωγικού και αποτελεσματικού περιβάλλοντος. Αυτό είναι σημαντικό για τον εθελοντισμό στον κοινωνικό τομέα, ιδίως σε περιπτώσεις κρίσεων. Ένα άτομο με καλά αναπτυγμένες προσωπικές δεξιότητες:

- Λέει άμεσα τι σκέφτεται ή αισθάνεται
- Είναι σε θέση να ακούσει προσεκτικά τι έχετε να πείτε χωρίς διακοπές
- Σας συμπεριφέρεται με ειλικρίνεια και σεβασμό
- Συμπεριφέρεται με συνέπεια και έχει αυτοέλεγχο
- Είναι σε θέση να ελέγχει τα συναισθήματά του
- Μπορείτε να βασιστείτε στην ευγένεια και τον επαγγελματισμό του
- Είναι ανοιχτό στα σχόλιά σας, φροντίζει να κατανοεί
- Συνεργάζεται μαζί σας για να λύσει ένα πρόβλημα
- Είναι υπεύθυνος για τις ενέργειές του/της
- Είναι ευέλικτος και πρόθυμος να προσαρμοστεί ή να κάνει αλλαγές προς όφελος της ομάδας
- Αναγνωρίζει και επιβεβαιώνει τα δυνατά σημεία και τη συνεισφορά σας
- Σας υποστηρίζει στις ιδέες σας και είναι πρόθυμος να συνεισφέρει.



Στο περιβάλλον του έργου CRISISS, η ομάδα για τις προσωπικές δεξιότητες περιλαμβάνει πέντε δεξιότητες: αυτογνωσία, συναισθηματική νοημοσύνη, ανθεκτικότητα, προσωπική ανάπτυξη και αυτοδιαχείριση. Η επιλογή των δεξιοτήτων δεν βασίζεται σε συγκεκριμένη μέθοδο ή σχολείο, αλλά όσον αφορά τη συνάφεια των δεξιοτήτων υπό το πρίσμα μιας κρίσης στην οποία εμπλέκονται εθελοντές.

1.3.1 Αυτογνωσία

Η αυτογνωσία συνεπάγεται την επίγνωση διαφορετικών πτυχών του εαυτού, όπως τα χαρακτηριστικά, οι συμπεριφορές και τα συναισθήματα. Ουσιαστικά, είναι μια ψυχολογική κατάσταση στην οποία ο εαυτός μας γίνεται το επίκεντρο της προσοχής.

Η αυτογνωσία είναι ένα από τα πρώτα συστατικά της αυτό-εκτίμησης που αναδύεται. Αν και η αυτογνωσία είναι βασικό για το ποιος είναι κάποιος, δεν είναι κάτι που εστιάζει σε κάθε στιγμή κάθε μέρας. Αντ' αυτού, η αυτογνωσία είναι συνυφασμένη με το ποιος είναι κάποιος και αναδύεται σε διαφορετικές χρονικές στιγμές ανάλογα με την κατάσταση και την προσωπικότητα. Με άλλα λόγια, η αυτογνωσία είναι η ικανότητα να παρακολουθούμε τους εαυτούς μας μέσα από ενδοσκόπηση και προβληματισμό.

Η θεωρία της αυτογνωσίας (και της επακόλουθης έρευνας) υποδηλώνει ότι αυτό το χαρακτηριστικό διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στον τρόπο με τον οποίο κατανοούμε και αξιολογούμε τους εαυτούς μας, και ποιες αποφάσεις παίρνουμε ακολούθως. Επιπλέον, το επίπεδο αυτογνωσίας μας αλληλοεπιδρά με την πιθανότητα επιτυχίας στον επαναπροσδιορισμό του εαυτού μας και των προτύπων μας για να καθορίσουμε πώς σκεφτόμαστε την έκβαση. Όταν έχουμε αυτογνωσία και πιστεύουμε ότι υπάρχει μεγάλη πιθανότητα επιτυχίας, βιαζόμαστε γενικά να αποδώσουμε αυτή την επιτυχία ή την αποτυχία στις προσπάθειές μας. Αντίθετα, όταν γνωρίζουμε τον εαυτό μας, αλλά πιστεύουμε ότι υπάρχει μικρή πιθανότητα επιτυχίας, τείνουμε να πιστεύουμε ότι το αποτέλεσμα επηρεάζεται περισσότερο από εξωτερικούς παράγοντες παρά από τις προσπάθειές μας. Φυσικά, μερικές φορές η επιτυχία μας στην επανευθυγράμμιση με τα πρότυπά μας οφείλεται εν μέρει σε εξωτερικούς παράγοντες, αλλά έχουμε πάντα έναν ρόλο να διαδραματίσουμε στις επιτυχίες και τις αποτυχίες μας.

Επίσης, καθώς μια καλά αναπτυγμένη αίσθηση του εαυτού μας είναι βασικό μέρος του τρόπου με τον οποίο σχετιζόμαστε με τους άλλους και με τον κόσμο, μας βοηθά να προβλέψουμε τη συμπεριφορά των άλλων, να έχουμε επίγνωση του πώς οι άλλοι μας βλέπουν, να γνωρίζουμε πώς να συμπεριφερόμαστε, και έτσι να εργαζόμαστε σε ομάδες.

Η εξάσκηση στην αυτογνωσία έχει πολλά οφέλη:

- Μπορεί να μας κάνει πιο προορατικούς, να ενισχύσει την αποδοχή μας και να προωθήσει τη θετική αυτο-ανάπτυξη.
- Η αυτογνωσία μας επιτρέπει να βλέπουμε τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων, να εξασκούμε τον αυτοέλεγχο, να εργαζόμαστε δημιουργικά και παραγωγικά, και να νιώθουμε υπερηφάνεια για τον εαυτό μας και για το έργο μας, καθώς και τη γενική αυτοεκτίμηση.
- Οδηγεί σε καλύτερη λήψη αποφάσεων.
- Μπορεί να μας κάνει καλύτερους στο έργο μας, πιο επικοινωνιακούς στον χώρο εργασίας, και να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση μας και την σχετιζόμενη με την εργασία ευημερία.

Αυτά τα οφέλη είναι αρκετά για να συμβάλλουν στη βελτίωση της αυτογνωσίας, αλλά ο κατάλογος αυτός δεν είναι σε καμία περίπτωση εξαντλητικός. Η αυτογνωσία έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει πρακτικά κάθε εμπειρία που έχει κανείς, καθώς είναι ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανά πάσα στιγμή, οπουδήποτε, για να τοποθετήσετε τον εαυτό σας στη στιγμή, να αξιολογήσετε ρεαλιστικά τον εαυτό σας και την κατάσταση και να δράσετε ακολούθως.

1 Θετική σκέψη

Ένα από τα πράγματα στα οποία μπορεί να οδηγήσει η αυτογνωσία και ο εσωτερικός διάλογος είναι η θετική σκέψη. Ο εσωτερικός διάλογος είναι η ατελείωτη ροή σιωπηρών σκέψεων που τρέχουν στο κεφάλι σας, και μπορούν να είναι θετικές ή αρνητικές. Μερικές από αυτές τις αυτόματες σκέψεις προέρχονται από τη λογική και το νου, ενώ άλλες μπορεί να προκύψουν από εσφαλμένες αντιλήψεις που δημιουργούνται λόγω έλλειψης πληροφοριών.

Αν οι σκέψεις που τρέχουν στο κεφάλι μας είναι ως επί το πλείστον αρνητικές, η άποψή μας για τη ζωή είναι κατά πάσα πιθανότητα απαισιόδοξη, αλλά, αν οι σκέψεις μας είναι γενικά θετικές, είμαστε πιθανώς αισιόδοξοι, θετικά σκεπτόμενοι.

Η θετική σκέψη δεν σημαίνει ότι αγνοείτε σκόπιμα τη δυστυχία και τις δυσάρεστες καταστάσεις στη ζωή, κάτι που μπορεί να είναι συχνά 'δελαστικό'. Στην πραγματικότητα σημαίνει την αντιμετώπιση των δυσάρεστων με πιο θετικό και παραγωγικό τρόπο.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι ερευνητές συνεχίζουν να διερευνούν τις επιπτώσεις της θετικής σκέψης και της αισιοδοξίας στην υγεία. Ανάμεσα σε αυτά τα οφέλη μπορούμε να συμπεριλάβουμε:

- αυξημένη διάρκεια ζωής
- χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και δυσφορίας
- καλύτερη ψυχολογική και σωματική ευεξία
- καλύτερη αντιμετώπιση δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια δυσκολιών και περιόδων άγχους.

Αυτά είναι πραγματικά χρήσιμα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, όταν πρέπει να διαχειριζόμαστε και να αντιμετωπίζουμε συνεχώς το άγχος. Η θετική σκέψη σας επιτρέπει να αντιμετωπίσετε δυσάρεστες καταστάσεις κατά τη διάρκεια μιας κρίσης με τρόπο με τον οποίο όχι μόνο μπορείτε να αποφύγετε να καταβληθείτε από το άγχος και την αρνητικότητα, αλλά και να μειώσετε τη βλάβη που κάνουν αυτά στο σώμα και το μυαλό σας, και συνεπώς, να διατηρήσετε την υγεία σας και τη δύναμη που χρειάζεστε για να αντιμετωπίσετε την κρίση.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα για το πώς λειτουργεί η θετική σκέψη: όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, αντί να λέτε στον εαυτό σας «δεν υπάρχει τρόπος να το κάνω, είναι πολύ δύσκολο», προσπαθήστε να σκεφτείτε «θα το δοκιμάσω, είναι μια μεγάλη ευκαιρία να μάθω!». Αυτή η νέα προσέγγιση θα είναι πραγματικά χρήσιμη για την καλύτερη αντιμετώπιση της κατάστασης και είναι πιθανότερο να σας δώσει τα αποτελέσματα που επιθυμείτε.

2 Αυτοέλεγχος

Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Ομοσπονδία Ψυχολογίας, αυτοέλεγχος είναι η ικανότητα να διοικούμε τη δική μας συμπεριφορά και να αναστέλλουμε ή να συγκρατούμε τις παρορμήσεις και τις επιθυμίες μας. Να είμαστε υπεύθυνοι για τους εαυτούς μας. Αυτό σημαίνει ότι είμαστε σε θέση να ρυθμίσουμε τη συμπεριφορά μας προκειμένου να ακολουθήσουμε έναν κανόνα ή μια αξία ή να ανταποκριθούμε σε ένα ιδανικό ή πρότυπο.

Ο αυτοέλεγχος δεν ισχύει μόνο για την αλλαγή της συμπεριφοράς μας, αλλά και για τη ρύθμιση των σκέψεων, των συναισθημάτων και διαθέσεων, των παρορμήσεων και των επιδόσεών μας.

Εξασκούμε τον αυτοέλεγχο πολύ συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας: όταν προσπαθούμε να δώσουμε προσοχή σε κάτι και να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι, ή προσπαθούμε να αισθανθούμε καλύτερα, ακόμα και όταν επιμένουμε στο να κάνουμε κάτι δύσκολο και δεν θέλουμε να παραδοθούμε.

Λέγοντας αυτό, μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι ο αυτοέλεγχος είναι πολύ σημαντικός: είναι το εργαλείο που θα μας επιτρέψει να επιτύχουμε τους μακροπρόθεσμους στόχους και τις προκλήσεις μας.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Λαμβάνοντας ως παράδειγμα την πανδημία Covid-19, μπορούμε να διερευνήσουμε τον τρόπο με τον οποίο η αυτογνωσία και ο αυτοέλεγχος μπορούν να μας φανούν χρήσιμα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Αυτές οι δεξιότητες δεν θα βοηθήσουν μόνο τη γενική ψυχική μας υγεία, αλλά μπορούν επίσης να είναι χρήσιμες για την προστασία μας από όλες τις ψευδείς ειδήσεις και τις επικίνδυνες συμπεριφορές που μπορεί να προωθούν ορισμένοι άνθρωποι, όπως η άρνηση χρήσης μάσκας ή η μη τήρηση της κοινωνικής αποστασιοποίησης. Θα ήταν ευκολότερο για εμάς να ακολουθήσουμε τις παρορμήσεις μας και να κάνουμε αυτό που μας βολεύει, αλλά γνωρίζουμε ότι τα μέτρα ασφαλείας στοχεύουν στην προστασία μας και εξυπηρετούν ένα ευρύτερο καλό, και ως εκ τούτου θα ασκήσουμε αυτοέλεγχο για να τα ακολουθήσουμε. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τις ενέργειες των άλλων, αλλά μπορούμε να ελέγξουμε τις δικές μας αντιδράσεις.

Η έλλειψη αυτοελέγχου είναι πάντα επικίνδυνη για την ευημερία μας, και αυτό ισχύει ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Αυτό οφείλεται στο ότι οδηγεί σε κακές επιλογές (βάσει παρορμήσεων, άμεσων ανταμοιβών ή συναισθημάτων) και σε αρνητικές αντιδράσεις όταν δεν παίρνουμε αυτό που θέλουμε, όπως ο θυμός ή οι μη υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης. Όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με το άγχος μίας κρίσης, η δυσαρέσκεια και η απογοήτευση είναι αρκετά συχνές. Ως εκ τούτου, είναι πιο σημαντικό από ποτέ να εξασκούμε τον αυτοέλεγχο για να είμαστε σε θέση να μείνουμε σταθεροί, να κάνουμε καλές επιλογές και να ακολουθήσουμε με επιτυχία τα σχέδια για την επίτευξη των ευγενών μας στόχων.

3 Λήψη αποφάσεων

Η λήψη αποφάσεων είναι ένα άλλο βασικό στοιχείο της αυτογνωσίας, δεδομένου ότι απαιτεί μεγάλη γνώση της κατάστασης, του εαυτού μας και όλων τα εμπλεκόμενων ατόμων. Όσο καλύτερη είναι η κατανόηση και η αξιολόγηση του εαυτού σας και της κατάστασης, τόσο καλύτερες είναι οι αποφάσεις που θα πάρετε.

Η διαδικασία λήψης αποφάσεων περιλαμβάνει τη στάθμιση των ωφελειών και του κόστους των επιλογών μας, την πρόβλεψη των συνεπειών και την επιλογή που είναι πιθανό να έχει το καλύτερο αποτέλεσμα. Αυτή η διαδικασία απαιτεί πολλή ενέργεια και χρειάζεται όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες. Συχνά, σε καθημερινή βάση παίρνουμε πολλές αποφάσεις αυτόματα, με βάση την προηγούμενη εμπειρία μας. Ωστόσο, όταν αντιμετωπίζουμε μια νέα κατάσταση, πρέπει να αφιερώσουμε χρόνο για να λάβουμε μια τεκμηριωμένη απόφαση, λαμβάνοντας υπόψη τις γνώσεις που χρειαζόμαστε, τα πιθανά οφέλη και τους κινδύνους, καθώς και τις δικές μας προκαταλήψεις και τα σκοτεινά σημεία.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;



Η λήψη αποφάσεων είναι αγχωτική, αλλά αυτό μπορεί να είναι ακόμη δυσκολότερο κατά τη διάρκεια μιας κρίσης λόγω της αβεβαιότητας, των δυσκολιών για καθαρή σκέψη και της έλλειψης πληροφόρησης και χρόνου. Ακονίζοντας τις ικανότητές σας στη λήψη αποφάσεων μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ξεπεραστεί το άγχος και ο φόβος που εμπλέκονται στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Σε περιόδους αλλαγής και κρίσης, οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με μεγάλο αριθμό παραγόντων, κάποιους από τους οποίους μπορούν να ελέγξουν και κάποιους από τους οποίους δεν μπορούν. Αν προσπαθήσουμε να πάρουμε αποφάσεις με βάση παράγοντες που δεν μπορούμε να ελέγξουμε ή θέματα που δεν μπορούμε να γνωρίζουμε, διατρέχουμε τον κίνδυνο να παγιδευτούμε σε στασιμότητα. Όταν εργαζόμαστε εντός του πλαισίου μας και το προσαρμόζουμε ανάλογα με τις ανάγκες, μπορούμε να σχεδιάσουμε και να διερευνήσουμε σενάρια με μεγαλύτερη ακρίβεια. Για τους εθελοντές και τους επαγγελματίες που μεσολαβούν σε μια κρίση, η δυνατότητα εξεύρεσης νέων λύσεων σε προβλήματα ή λήψης δύσκολων αποφάσεων μπορεί να αποτελέσει βασική δεξιότητα για την εξέλιξη του επαγγέλματός τους.

1.3.2 Συναισθηματική νοημοσύνη

Το να είμαστε συναισθηματικά έξυπνοι σημαίνει ότι καταλαβαίνουμε τι νιώθουμε, γιατί νιώθουμε έτσι και πώς να αντιδράσουμε κατάλληλα σε αυτά τα συναισθήματα. Με άλλα λόγια: αναφορά, κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων μας.

Τα συναισθήματα είναι ένα σημαντικό μέρος του ποιοι είμαστε, αλλά μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοηθούν. Το να γνωρίζουμε τι πραγματικά νιώθουμε, να στοχαζόμαστε και να μιλάμε για αυτά τα συναισθήματα είναι ένα βασικό μέρος της ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης. Το να τα αποφεύγουμε, να μην τα ακούμε ή να παρασυρόμαστε από τα συναισθήματά μας μπορεί να μας οδηγήσει σε προβληματικές καταστάσεις και δυσφορία. Επιπλέον, τα συναισθήματα μπορούν πραγματικά να μας βοηθήσουν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, οπότε δεν υπάρχει λόγος να προσπαθήσουμε να τα κρατήσουμε εκτός.

1 Ψυχική υγεία

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι το κλειδί για την ανάπτυξη θετικής ψυχικής υγείας. Και τι είναι αυτό; Οι άνθρωποι έχουν καλή ψυχική υγεία όχι μόνο επειδή δεν έχουν ένα διαγνώσιμο ψυχικό πρόβλημα, αλλά επειδή έχουν αποκτήσει κάποιες ικανότητες που τους προστατεύουν από το να αναπτύξουν τέτοια προβλήματα. Αυτές οι ικανότητες είναι: η γνώση του τρόπου, η δημιουργία και η διατήρηση θετικών σχέσεων, η αντιμετώπιση της αβεβαιότητας και των αλλαγών, και ειδικότερα η διαχείριση τόσο «θετικών» όσο και «αρνητικών» συναισθημάτων.

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας επεσήμανε ότι 1 στα 4 άτομα στον κόσμο θα επηρεαστούν από προβλήματα ψυχικής υγείας κάποια στιγμή στη ζωή τους. Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις πληροφορίες, μπορούμε να δούμε ότι είναι πολύ σημαντικό να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση, να κατανοήσουμε τι είναι μια ψυχική διαταραχή και πώς μπορούμε να προωθήσουμε την καλή ψυχική υγεία. Έτσι, μπορούμε να βοηθήσουμε στην πρόληψη της ανάπτυξης ψυχικών διαταραχών και να προσεγγίσουμε τα άτομα που υποφέρουν προκειμένου να τους παράσχουμε βοήθεια.

Η ψυχική υγεία δεν αποτελεί ατομική ευθύνη — και η ψυχική ασθένεια δεν είναι προσωπική αποτυχία. Οι κοινωνίες και οι κυβερνήσεις είναι υποχρεωμένες να διαθέτουν πολιτικές και προγράμματα ψυχικής υγείας και να βελτιώνουν τις συνθήκες διαβίωσης του πληθυσμού, προκειμένου να μειθούν οι κίνδυνοι ανάπτυξης ζητημάτων ψυχικής υγείας και να αρθούν οι φραγμοί πρόσβασης στη θεραπεία. Ωστόσο, υπάρχουν κάποια μικρά αλλά σημαντικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε ως άτομα για να επιτύχουμε αυτές τις ικανότητες που αναφέρθηκαν προηγουμένως και μας βοηθούν να αναπτύξουμε καλή ψυχική υγεία. Δεν είναι έμφυτα, μπορούμε να εξασκηθούμε!

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η πανδημία έχει δημιουργήσει μία σημαντική απειλή για την ψυχική υγεία. Η καραντίνα και η αυτοαπομόνωση μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην καλή ψυχοσωματική μας κατάσταση, επιπλέον των φόβων που σχετίζονται με τη μετάδοση, την απογοήτευση και την πλήξη, την έλλειψη πληροφοριών και προμηθειών. Υπάρχουν πολλές ομάδες που διατρέχουν κίνδυνο προβλημάτων ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας, για παράδειγμα παιδιά και έφηβοι· ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας· άτομα που διατρέχουν κίνδυνο ενδοοικογενειακής κακοποίησης· άτομα με οικονομικές δυσκολίες ή με χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση. Οι εργαζόμενοι στον τομέα

της υγειονομικής περίθαλψης πρώτης γραμμής που είχαν μεγάλο φόρτο εργασίας, έπρεπε να πάρουν αποφάσεις ζωής και θανάτου και κινδύνευαν να μολυνθούν· οι γυναίκες, ιδίως, που πρέπει να συνδυάζουν τη σχολική εκπαίδευση κατ' οίκον, την εργασία από το σπίτι και τις δουλειές του σπιτιού· και τα άτομα που είχαν στο παρελθόν προβλήματα ψυχικής υγείας ή εξάρτησης, επιδεινώθηκαν με το να μην είναι σε θέση να συναντηθούν τακτικά με τις ομάδες υποστήριξής τους.

Η αντίληψη της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς οδηγεί σε ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών συμπτωμάτων. Μεταξύ αυτών είναι η κατάθλιψη, το άγχος και το μετατραυματικό στρες, και έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής. Αυτά μπορεί να είναι κοινά με άλλες κρίσεις, τόσο προσωπικές όσο και κοινωνικές, αλλά θα μπορούσαν ίσως να αντιμετωπιστούν με τη σωματική άσκηση εκτός της οικίας ή την κοινωνική υποστήριξη· η αναγκαστική κοινωνική απομόνωση στο πλαίσιο μιας πανδημίας είναι αυτό που την κάνει διαφορετική από άλλες συνθήκες.

Η ανάπτυξη θετικής ψυχικής υγείας μπορεί να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε αυτούς τους νέους αγώνες και φόβους, και να βοηθήσουμε άλλους ανθρώπους που μπορεί να μας χρειάζονται, γιατί οι δεξιότητές μας μπορούν να αποτρέψουν το να αισθανόμαστε καταβεβλημένοι και έτσι να μπορούμε να διαχειριστούμε την κατάσταση. Αλλά, λόγω όλων αυτών των κινδύνων που αναφέραμε, πρέπει να φροντίσουμε την ψυχική μας υγεία, καθώς και τη σωματική μας υγεία, δεδομένου ότι αυτά τα περιοριστικά μέτρα έχουν αναμφίβολα επηρεάσει την ευμάρεια των ανθρώπων σε όλους τους τομείς. Και θυμηθείτε να ζητήσετε βοήθεια αν τη χρειαστείτε!

2 Κοινωνική νοημοσύνη

Κοινωνική ευθύνη είναι ο βαθμός στον οποίο είμαστε αποτελεσματικοί στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μας με άλλους, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας και διατήρησης κοινωνικών σχέσεων, της επίδειξης συνεργατικών και ευέλικτων δεξιοτήτων και της προσαρμογής των συμπεριφορών ώστε να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των διαφορετικών κοινωνικών πλαισίων.

Η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να μας βοηθήσει στις σχέσεις μας με τους άλλους. Όταν αφιερώσουμε χρόνο για να ακούσουμε προσεκτικά τον σύντροφό μας, την οικογένειά μας, τους φίλους ή τους συναδέλφους μας - όταν προσπαθούμε να συσχετιστούμε με τα συναισθήματά τους - θα αισθάνονται ότι τους καταλαβαίνουν. Και όταν ένα άτομο αισθάνεται ότι το καταλαβαίνουν, είναι πολύ πιο πιθανό να ανταποδώσει τις προσπάθειές σας και να προσπαθήσει να γίνει όλο και πιο κατανοητή. Επίσης, η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να μας βοηθήσει σε μια επίλυση συγκρούσεων: αν είμαστε σε θέση να ρυθμίσουμε τα συναισθήματά μας ενώ αντιμετωπίζουμε διαφωνίες ή παρεξηγήσεις, θα είναι ευκολότερο για εμάς να επικοινωνούμε με ήρεμο τρόπο και έτσι να συμβιβαστούμε με το άλλο πρόσωπο.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η επικοινωνία αποτελεί κλειδί κατά την αντιμετώπιση μίας κρίσης: θα πρέπει να δράσουμε γρήγορα και να καταλήξουμε γρήγορα σε συναίνεση, ενώ έχουμε άγχος. Συνεπώς, πρέπει να γνωρίζουμε πώς να δίνουμε τις πληροφορίες σωστά και να δίνουμε προσοχή σε αυτά που λένε οι άλλοι ενώ ταυτόχρονα φροντίζουμε τα συναισθήματα των μελών της ομάδας μας. Η εξάσκηση της κοινωνικής μας νοημοσύνης μπορεί να μας βοηθήσει σε αυτές τις προκλήσεις.

Επίσης, η κοινωνική νοημοσύνη μπορεί να είναι πραγματικά χρήσιμη όταν πρέπει να διαχειριστούμε διαπροσωπικές συγκρούσεις, οι οποίες μπορεί να είναι συχνές σε μια πολύπλοκη κατάσταση όπως μια κρίση. Κάποια πράγματα που φαίνονται εύκολα μπορεί να είναι πολύ δύσκολα, αλλά έχουν μεγάλη σημασία όταν θέλουμε να επιλύσουμε μια σύγκρουση, οπότε είναι σημαντικό να τα εκπαιδεύσουμε. Εννοούμε ικανότητες όπως: να είμαστε σε θέση να πούμε όχι ή να εκφράσουμε διαφωνία, να εκφράσουμε συναισθήματα, είτε θετικά είτε αρνητικά· να διαπραγματευτούμε και να σεβόμαστε τα συναισθήματα και τις απόψεις των άλλων.

Επιπλέον, όταν αντιμετωπίζουμε περιόδους αβεβαιότητας, φόβου και άγχους, η ύπαρξη και η ενίσχυση θετικών σχέσεων στο περιβάλλον μας μπορεί να σταματήσει, ακόμη και να αντιστρέψει την αγωνία μας. Εάν συμμετέχουμε σε μια ομάδα, η διάθεση χρόνου για την ενίσχυση του αισθήματος του ανήκειν, η δυναμική επικοινωνία και η φροντίδα μεταξύ των μελών, μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος για την πρόληψη του άγχους και της εξουθένωσης και μπορούμε να προετοιμαστούμε για όταν θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε μια κρίση, το οποίο θα μας βοηθήσει να επιτύχουμε καλύτερα και ταχύτερα αποτελέσματα.

3 Ενσυναίσθηση

Ίσως έχετε ακούσει σε κάποιο σημείο της ζωής σας την έκφραση «βάλε τον εαυτό σου στη θέση κάποιου άλλου». Και ίσως ήδη γνωρίζετε ότι αναφέρεται στην ύπαρξη ενσυναίσθησης, στο να συμπαραστέκεστε/δείχνετε κατανόηση σε κάποιον. Αλλά, θα μπορούσατε να ορίσετε την ενσυναίσθηση με ακρίβεια;

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα κατανόησης ενός αισθήματος, μιας κατάστασης ή μιας κατάστασης ζωής, μιας γνώμης, μιας άποψης διαφορετικής από τη δική μας. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να συνδεθούμε με άλλους ανθρώπους και να γνωρίζουμε τι χρειάζονται, τι θέλουν, ή αισθάνονται. Αυτή η σύνδεση είναι που ενισχύει την ικανότητά μας να βοηθάμε τους ανθρώπους και είναι η βάση της αλτρουιστικής συμπεριφοράς.

Μην το μπερδεύετε με τη συμπόνοια. Το να δείχνετε κατανόηση σε κάποιον δεν σημαίνει απαραίτητα ότι συμφωνείτε ή τον συμπαθείτε, αλλά είστε σε θέση να καταλάβετε αυτό το άτομο. Επίσης, η ενσυναίσθηση δεν έχει σχέση με το «λυπάμαι» ή «συμπονώ» κάποιον. Η ενσυναίσθηση είναι αυτό που κάνει εφικτό για κάθε έναν από εμάς, να μας βλέπουν, να μας ακούνε και να ανταποκρίνονται στις ανάγκες μας.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Όταν αντιμετωπίζουμε μια κρίσιμη στιγμή, γεμάτη φόβο και άγχος, είναι σημαντικό να ανησυχούμε για τους άλλους όσο και για τους εαυτούς μας, αν όχι ακόμα περισσότερο. Σε αυτούς τους καιρούς χρειαζόμαστε περισσότερο από ποτέ να ενωθούμε, να ενισχύσουμε τους εαυτούς μας και να δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό για τον σκοπό. Ωστόσο, η ενσυναίσθηση είναι πάντα απαραίτητη: η συμμετοχή και η συνεργασία μπορούν να κάνουν την κοινωνία να επιβιώσει και να ευδοκιμήσει στο σύνολό της.

Από την άλλη πλευρά, η βοήθεια προς τους άλλους μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση ελέγχου και ενδυνάμωσης μέσα σε μια περίοδο που μπορεί να είναι εξαντλητική. Όταν ο κόσμος φαίνεται απρόβλεπτος και χαοτικός, η εξεύρεση απτών τρόπων για να κάνετε τα πράγματα καλά και να κάνετε τα πράγματα καλύτερα για κάποιον άλλο μπορεί να είναι μια πηγή παρηγοριάς. Η



ενσυναίσθηση κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας ή μιας κρίσης δεν διευρύνει μόνο το μυαλό σας σε αυτό που βιώνουν οι άλλοι, αλλά μπορεί επίσης να προσφέρει μια κοινωνική σχέση που μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση των συναισθημάτων απομόνωσης και αγωνίας. Ωστόσο, πρέπει να έχουμε κατά νου ότι πρέπει να ακούσουμε και να φροντίσουμε τους εαυτούς μας για να μπορούμε να βοηθήσουμε τους άλλους, και αυτό δεν είναι εγωισμός — είναι αυτό-ενσυναίσθηση.

Σε δύσκολους καιρούς, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι είμαστε όλοι μαζί σε αυτό! Σκεφτείτε ο ένας τον άλλον, κάντε ό,τι μπορείτε για να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλον, και ζητήστε βοήθεια αν το χρειάζεστε.

1.3.3 Ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητα δεν είναι μόνο η ικανότητα ανάκαμψης από μια δυσμενή κατάσταση. Είναι κάτι περισσότερο από αυτό — μια ικανότητα επίτευξης των στόχων μας, ακόμη και ενόψει μεγαλύτερων προκλήσεων. Ως αναπτυξιακή διαδικασία, η ανθεκτικότητα περιλαμβάνει κατά κύριο λόγο τον τρόπο, ή την εσωτερική ικανότητα ατόμων όλων των ηλικιών, να στρέφονται στις εσωτερικές τους δυνάμεις, να συνεργάζονται με άλλους και να αναζητούν εξωτερικούς πόρους για να μετατρέψουν με επιτυχία τις αγχωτικές καταστάσεις ή τις αντιξοότητες σε ευκαιρίες μάθησης και ακμής.

Σήμερα, η ανθεκτικότητα νοείται ως μια διαδραστική διαδικασία 3 στοιχείων:

1. Προσωπικά χαρακτηριστικά στοιχεία (προσόντα) = ατομικοί προστατευτικοί παράγοντες (όπως αισιοδοξία, αυτοαποτελεσματικότητα, γνωστική ευελιξία κ.λπ.),
2. σχεσιακοί πόροι = βρίσκονται εκτός του ατόμου (οικογένεια, ομάδα συνομηλίκων, σημαντικοί άλλοι)
3. συναφείς πόροι = εκπαίδευση, πολιτιστικά ιδρύματα, ιδρύματα αναψυχής, κοινοτική συνοχή.

Δεδομένου ότι τα τρία αυτά στοιχεία είναι αλληλένδετα, η βελτίωση σε ένα από αυτά θα οδηγήσει σε βελτιώσεις και στους άλλους τομείς. Επιπλέον, η ανάπτυξη τείνει να γίνεται εκθετική μετά από λίγο, καθώς κάθε επιτυχία γίνεται μεγαλύτερη από την προηγούμενη και έχει αντίκτυπο και στα τρία στοιχεία ανθεκτικότητας.

Ο εθελοντισμός από μόνος του συμβάλλει στην ανάπτυξη των 3 στοιχείων ανθεκτικότητας. Ο εθελοντισμός ενισχύει τις κοινότητες, καθιστά τις σχέσεις βαθύτερες και πιο ουσιαστικές, και επιτρέπει στους εθελοντές να αναπτύξουν προσωπικά χαρακτηριστικά στοιχεία που είναι απαραίτητα για την αντιμετώπιση αγχωτικών, τραυματικών και δυσμενών καταστάσεων στη ζωή.

Σε τι διαφέρει ο εθελοντισμός σε περιόδους πανδημίας από τον εθελοντισμό κάθε άλλη στιγμή;

Η ανθεκτικότητα είναι μια πολύπλευρη ικανότητα. Για να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις και να ανταποκριθούμε κατάλληλα, μπορούμε να απαιτήσουμε να αξιοποιήσουμε όλους τους πόρους μας, τόσο εσωτερικούς όσο και εξωτερικούς, συμπεριλαμβανομένων των προσωπικών μας σχέσεων. Τα καλά νέα είναι ότι η βελτίωση των πόρων μας μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας, και υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να το κάνουμε αυτό.

Ερευνητές διεξήγαγαν μία ολοκληρωμένη επισκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με την ανθεκτικότητα και εντόπισαν αυτά τα επαναλαμβανόμενα προσωπικά προσόντα, τα οποία βοηθούν τα άτομα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά δυσμενείς και ιδιαίτερα αγχωτικές καταστάσεις:

- Νοημοσύνη και γνωστικές ικανότητες
- Εκτελεστικά καθήκοντα
- Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
- Εύκολος χαρακτήρας/ταμπεραμέντο
- Θετικά αποτελέσματα
- Θετική στάση ή συναισθήματα
- Αίσθηση του χιούμορ
- Αποτελεσματικός αυτοέλεγχος ή αυτορρύθμιση
- Δημιουργική σκέψη
- Αυτενέργεια & αυτο-αποτελεσματικότητα

- Προσαρμοστικότητα & ευχέρεια
- Πίστη ή πνευματικότητα
- Ξεκάθαρο πλαίσιο

1 Αισιοδοξία

Αισιοδοξία είναι η ικανότητα να παρατηρείτε και να περιμένετε το θετικό, να επικεντρώνεστε σε ό,τι μπορείτε να ελέγξετε και να αναλαμβάνετε στοχευμένη δράση. Οι αισιόδοξοι τείνουν να θεωρούν τις δυσκολίες ως μαθησιακές εμπειρίες ή προσωρινές αποτυχίες. Ακόμη και η πιο μίζερη μέρα δίνει την υπόσχεση γι' αυτούς ότι «αύριο θα είναι πιθανώς καλύτερα.» Άνθρωποι με αισιόδοξες συμπεριφορές είναι πιο πιθανό να συνεχίσουν να εργάζονται για την επίτευξη των στόχων τους, ακόμη και ενόψει εμποδίων, προκλήσεων και ατυχιών. Μια τέτοια επιμονή τελικά σημαίνει ότι είναι πιο πιθανό να επιτύχουν τους στόχους τους. Η σπουδαιότητα έγκειται στην εστίαση όχι μόνο στο «να παραμείνουμε θετικοί» και να αγνοήσουμε άλλα συναισθήματα, αλλά ο στόχος θα πρέπει να είναι να προσπαθήσουμε να κοιτάξουμε τη θετική πλευρά, αναγνωρίζοντας παράλληλα τις δυσκολίες της κατάστασης. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να επικεντρωθούμε στη διατήρηση ενός υγιούς, ρεαλιστικού επιπέδου αισιοδοξίας.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι εθελοντές που εντάχθηκαν για να βοηθήσουν κατά τη διάρκεια της κρίσης, αποτέλεσαν φάρο ανιδιοτέλειας και αισιοδοξίας. Ο εθελοντισμός είναι μια αμοιβαία επωφελής κατάσταση — αποφέρει οφέλη στις κοινότητες και στους ίδιους τους εθελοντές. Η νέα έρευνα δείχνει ότι όσοι συνέχισαν να συμμετέχουν εθελοντικά κατά τη διάρκεια της κρίσης της πανδημίας είχαν μια σημαντική και σημαντικά μικρότερη μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή και της ψυχολογικής δυσφορίας από εκείνους που σταμάτησαν ή που ποτέ δεν συμμετείχαν εθελοντικά. Όσοι συνέχισαν να εργάζονται εθελοντικά ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς. Η διατήρηση της δραστηριότητας του εθελοντισμού φαίνεται να αποτελεί σημαντικό προστατευτικό παράγοντα σε περιόδους άγχους και φέρνει μια πιο αισιόδοξη προοπτική.

Ο εθελοντισμός μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο θνησιμότητας και περιορισμού της σωματικής λειτουργίας, να οδηγήσει σε περισσότερη σωματική δραστηριότητα και να δημιουργήσει καλύτερα ψυχοκοινωνικά αποτελέσματα, όπως μεγαλύτερη αισιοδοξία και λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης ή μοναξιάς.

2 Πνευματική ευελιξία

«Πνευματική ευελιξία - η ικανότητα να βλέπετε τις καταστάσεις από πολλαπλές οπτικές γωνίες και να σκέφτεστε δημιουργικά και ευέλικτα». Είμαστε όλοι επιρρεπείς στο να φανταζόμαστε το χειρότερο, αυτό λέγεται καταστροφολογία. Είναι δυνατόν να εκπαιδεύσετε την πνευματική ευελιξία σας και να αποφύγετε να φανταστείτε τα χειρότερα σενάρια. Είναι δυνατόν να μάθετε πώς να διοχετεύσετε το φόβο, πώς να σκεφτείτε τα πιο πιθανά αποτελέσματα της κατάστασης.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Σε μια κρίση, όταν η πραγματικότητα αλλάζει μέρα με την ημέρα (ή ακόμη και με την ώρα), όταν δεν υπάρχει τρόπος να γνωρίζουμε με βεβαιότητα τι βρίσκεται μπροστά ή τον καλύτερο τρόπο δράσης, δεν υπάρχει χρόνος για τελειότητα. Σε μια κρίση χρειάζεται μια ευέλικτη νοοτροπία. Μέσα σε

αυτούς τους αβέβαιους καιρούς, πρέπει γρήγορα να κάνουμε ένα βήμα πίσω («ξεζουμάrouμε») για να κατανοήσουμε τη γενική εικόνα και στη συνέχεια να εστιάσουμε προς τις βραχυπρόθεσμες ενέργειες προς εκτέλεση. Αυτό είναι δύσκολο να γίνει λόγω της υπερφόρτωσης των πληροφοριών και των συνεχών αλλαγών. Για να καταπολεμήσουμε την απόσπαση της προσοχής, χρειαζόμαστε την πνευματική ευελιξία για να αλλάξουμε μεταξύ εστίασης, ευελιξίας και επίγνωσης.

Η νοητική ευελιξία είναι αλληλένδετη επίσης με τους συναφείς πόρους. Οι κοινότητες αντιμετωπίζουν νέες, άγνωστες προκλήσεις. Οι παλιοί τρόποι λειτουργίας τους δεν καλύπτουν τις τρέχουσες ανάγκες των μελών τους. Ο εθελοντισμός επιτρέπει την αναγνώριση των αναγκών της κοινότητας και την αυτο-οργάνωση γύρω τους. Χάρη στην τοπική οργάνωση πολιτών, η απάντηση είναι ταχύτερη και διαθέσιμη στον τόπο και την ώρα που χρειάζεται περισσότερο. Με την αναγνώριση των αναγκών των κοινοτήτων κατά την περίοδο των πανδημιών και τον εθελοντισμό για να ανταποκριθούν σε αυτές, οι κοινότητες γίνονται πιο ισχυρές και ανθεκτικές.

3 Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα

Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα είναι η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς τα κορυφαία δυνατά του στοιχεία για να εμπλακεί πραγματικά, να ξεπεράσει τις προκλήσεις και να δημιουργήσει μια ζωή ευθυγραμμισμένη με τις αξίες του. Πίσω από τα λόγια: τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα, θα μπορούσατε να βρείτε *αξιοπιστία και ευσυνειδησία*, τα οποία μπορούν να θεωρηθούν ως δύο όψεις του ίδιου νομίσματος, επειδή και τα δύο έχουν να κάνουν με την «καλή» συμπεριφορά, σύμφωνα με τις προσωπικές σας αξίες και τον κώδικα δεοντολογίας. Όταν ξεκινήσετε τον εθελοντισμό, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι είστε εκεί για να βοηθήσετε, όχι για να αποδείξετε τον εαυτό σας. Ο εθελοντισμός απαιτεί να είστε ανιδιοτελής και να επικεντρωθείτε μόνο στο πώς μπορείτε να δημιουργήσετε ένα σημαντικό αντίκτυπο. Οι μεγάλοι εθελοντές το κατανοούν αυτό και είναι πρόθυμοι να κάνουν ό,τι είναι δυνατόν για να επιφέρουν μια θετική αλλαγή. Είναι σημαντικό να παραμείνετε ταπεινοί.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι κρίσεις αποκαλύπτουν χαρακτήρα. Τα μέσα ενημέρωσης είναι ζωντανά με ιστορίες για αλτρουισμό που δίνει έμπνευση, χαρακτήρα ή εγωισμό. Καθώς το Εθνικό Συμβούλιο Εθελοντικών Οργανώσεων στην Αγγλία μας υπενθυμίζει ότι αντιμετωπίζουμε «έναν μαραθώνιο, όχι ένα σπριντ» στις προσπάθειες εθελοντισμού μας. Αυτή η κρίση προσφέρει την ευκαιρία να ακονίσουμε και να χρησιμοποιήσουμε τα προτερήματα του χαρακτήρα που οι κοινότητές μας χρειάζονται όλο και περισσότερο από εμάς.

4 Αυτορρύθμιση

«Αυτορρύθμιση - η ικανότητα να αλλάξει κανείς τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τη φυσιολογία στην υπηρεσία ενός επιθυμητού αποτελέσματος». Η αυτορρύθμιση αφορά τον τρόπο με τον οποίο ελέγχετε και διαχειρίζεστε τον εαυτό σας, τα συναισθήματά σας, τους εσωτερικούς πόρους και τις ικανότητές σας. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε τις παρορμήσεις σας.

Μαθαίνοντας να διαχειρίζεστε τους πιο πάνω τομείς της προσωπικότητας, ιδιαίτερα τα συναισθήματα, θα σας βοηθήσει με την αυτορρύθμιση. Το κλειδί είναι να κατανοήσετε τις

αντιδράσεις σας, τα συναισθήματά σας, ή τις σκέψεις σε αγχωτικές καταστάσεις. Μπορείτε να εξασκηθείτε σκεπτόμενοι ξανά τις καταστάσεις και να αναλύσετε το: γιατί δράσαμε με τον τρόπο αυτόν. Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να συμπεριφερθούμε πιο ελεγχόμενα στο μέλλον. Τότε ίσως μπορέσουμε εν γνώσει μας να διοχετεύσουμε τις ανεξέλεγκτες αντιδράσεις μας σε θετικά-ελεγχόμενες.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Αφού παρακολουθήσουν και εργαστούν σε μια κρίση, οι εθελοντές θα πρέπει να αφιερώσουν χρόνο για ξεκούραση, να επανασυνδεθούν με τα αγαπημένα τους πρόσωπα και να επιστρέψουν σιγά σιγά στις συνήθειες ρουτίνες. Πολλοί άνθρωποι θα επεξεργαστούν την εμπειρία του να ζουν ή να εργάζονται σε έκτακτες υπερωρίες - αναλογιζόμενοι όσα έμαθαν, δεοντολογικά ή ηθικά διλήμματα που αντιμετώπισαν, καθώς και την ανθρώπινη δυστυχία που έχουν δει. Είναι σημαντική η βοήθεια προς τους εθελοντές ώστε να κατανοήσουν και να συμφωνήσουν με τις εμπειρίες τους σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, παρέχοντας χώρο και χρόνο για προβληματισμό και εκμάθηση της αυτορρύθμισης.

5 Σύνδεση/Επαφή

Σύνδεση είναι η ικανότητα οικοδόμησης και διατήρησης ισχυρών σχέσεων εμπιστοσύνης. Οι καλές σχέσεις αποτελούν στυλοβάτη για την ανθεκτικότητα και πηγή υποστήριξης όταν οι καιροί γίνονται δύσκολοι. Διατηρήστε τις οικογενειακές και φιλικές σας σχέσεις και θα έχετε ένα στιγμιαίο, άξιο εμπιστοσύνης και αξιόπιστο δίκτυο υποστήριξης γύρω σας ανά πάσα στιγμή. Η επαφή είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη συμπόνια, η οποία αποτελεί σημαντικό μέρος αυτού του στοιχείου. Η συμπόνια, εκτός από την ενσυναίσθηση, μας οδηγεί να αναλάβουμε δράση για να βοηθήσουμε τον άλλο άνθρωπο, όχι απλά να συμπάσχουμε. Το δεύτερο μέρος της επαφής/σύνδεσης θα είναι παρόν: δίνοντας προσοχή είναι ένας ισχυρός σύνδεσμος. Ωστόσο, υπάρχει ανάγκη για ένα σημείο ισορροπίας για τη σύνδεση.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η σύνδεση/επαφή ως στοιχείο δεξιοτήτων ανθεκτικότητας μας κάνει καλύτερους στην επικοινωνία και τη σχέση με άλλους και θα μπορούσε να βελτιώσει τις κοινωνικές μας σχέσεις, κατά τη διάρκεια της εθελοντικής εργασίας. Το να ανησυχεί κάποιος για κάποιον άλλο, να θέλει να κάνει κάτι για να τον βοηθήσει, να είναι ευαίσθητος και παρών, για παράδειγμα ως εθελοντής, είναι καλό για το άτομο, για τους γύρω του και για την κοινωνία.

Ο εθελοντισμός παρέχει μια φανταστική ευκαιρία για να συναντήσετε νέους ανθρώπους. Οι εθελοντές έρχονται σε επαφή με τα άτομα στα οποία παρέχουν στήριξη, καθώς και με άλλους εθελοντές και ενεργούς πολίτες. Έχουν την ευκαιρία να κάνουν νέες επαφές και φίλους και να βιώσουν πραγματική ανθρώπινη επαφή. Οι κανόνες της κοινωνικής επαφής έχουν τροποποιηθεί σε μεγάλο βαθμό κατά τη διάρκεια των πανδημιών. Οι άνθρωποι αγωνίζονται να βρουν μια ισορροπία μεταξύ του να παραμένουν σωματικά ασφαλείς και να αισθάνονται 'δεμένοι' με άλλους ταυτόχρονα.

Ο εθελοντισμός παρέχει ευκαιρίες για τη διατήρηση πραγματικής ανθρώπινης επαφής, τη δημιουργία νέων σχέσεων και ακόμη και την αύξηση των κοινωνικών και διαπροσωπικών των

δεξιοτήτων τους. Η αίσθηση αυτής της σύνδεσης/επαφής είναι μια μεγάλη ώθηση για τους σχεσιακούς πόρους, ένα ουσιαστικό στοιχείο της ανθεκτικότητας του ατόμου.

6 Αυτογνωσία (Ανθεκτικότητα)

Αυτογνωσία είναι η ικανότητα να δίνετε προσοχή στις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις φυσιολογικές αντιδράσεις σας. Η αυτογνωσία αποτελεί τη βάση πολλών άλλων ήπιων δεξιοτήτων, όχι μόνο προσωπικών αλλά και κοινωνικών.

Η αυτογνωσία περιλαμβάνει την κατανόηση του εαυτού σας και τον πιθανό τρόπο απόκρισης σε καταστάσεις. Η αυτογνωσία μας δίνει τη δυνατότητα να αξιοποιήσουμε τις αρετές μας και να έχουμε επίγνωση τυχόν αρνητικών χαρακτηριστικών που μπορεί να μειώσουν την αποτελεσματικότητά μας. Τα άτομα με αυτογνωσία παίρνουν συνειδητές αποφάσεις για να βελτιώσουν τη ζωή τους όποτε είναι δυνατόν, μαθαίνοντας από προηγούμενες εμπειρίες. Μπορεί να χρειαστεί να βελτιώσετε την επίγνωση των δυνατών σας σημείων, των αδυναμιών και των ορίων σας.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Κατά τον εθελοντισμό δεχόμαστε συνεχώς προκλήσεις. Οι προκλήσεις μας κάνουν να σκεφτόμαστε κατά τον εθελοντισμό στο εξωτερικό, για άλλους: άλλους πολιτισμούς, άλλους τρόπους ζωής. Αλλά όταν σκεφτόμαστε τους άλλους, σκεφτόμαστε και τους εαυτούς μας, αμφισβητούμε τις συνήθειες μας, τα συναισθήματά μας και τις ενέργειές μας. Αυτό μας βοηθά να γνωρίσουμε τους εαυτούς μας ακόμα περισσότερο. Η αυτογνωσία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των απογοητεύσεων και του άγχους που μπορεί να προκύψουν όταν αντιμετωπίζουμε κάτι εντελώς νέο. Μπορεί επίσης να βοηθήσει ένα άτομο να γνωρίζει τον σκοπό του.

7 Αυτενέργεια & Αυτοαποτελεσματικότητα

Η αυτο-αποτελεσματικότητα — είναι η πίστη ενός ατόμου στην ικανότητά του να επιτύχει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση — ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται, συμπεριφέρονται και αισθάνονται. Η αυτο-αποτελεσματικότητα μπορεί να διαδραματίσει ρόλο όχι μόνο στο πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας, αλλά στο κατά πόσο θα επιτύχετε ή όχι τους στόχους σας. Η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι μέρος του 'αυτοσυστήματος' που αποτελείται από τις διαθέσεις, τις ικανότητες και τις γνωστικές δεξιότητες ενός ατόμου. Η προσωπική αποτελεσματικότητα αναπτύσσεται με βάση τέσσερις πηγές πληροφοριών: επιδόσεις, έμμεση εμπειρία, λεκτική πειθώ, και συναισθηματική διέγερση.

Αυτενέργεια — δημιουργεί αλλαγές μέσω της δράσης. Η ατομική ενέργεια, καθώς και η συλλογική δράση και η προώθηση της αλληλεγγύης και της ενσυναίσθησης μεταξύ της κοινωνίας είναι το κλειδί για την αντιμετώπιση αυτής της άποψης των ανισοτήτων.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Στη μελέτη Human Traffic: Skills, Employers and International Volunteering, η αυτοαποτελεσματικότητα ή η αυτοπεποίθηση που αναπτύχθηκε μεταξύ των εθελοντών ήταν στην έκτη θέση μεταξύ των δέκα κορυφαίων ήπιων δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν από τους εθελοντές.

8 *Αίσθηση του χιούμορ*

Αίσθηση του χιούμορ είναι η ικανότητα χρήσης του χιούμορ για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων. Το χιούμορ έχει τη δύναμη να μεταμορφώσει τα συναισθήματά μας και να αλλάξει τον τρόπο σκέψης μας.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Στο άρθρο Human Traffic, πολλοί εθελοντές σχολίασαν για το πώς κατανόησαν καλύτερα το πως το χιούμορ και η ευχαρίστηση ήταν ένα απαραίτητο και πολύτιμο κομμάτι της επαγγελματικής ζωής του ατόμου, ιδιαίτερα σε δύσκολες συνθήκες. Ωστόσο, οι εργοδότες συνήθως συνδέουν τον εθελοντισμό με κρίσεις, και δεν έβλεπαν την καλή αίσθηση του χιούμορ ως προϊόν της εμπειρίας. Στη λίστα των δέκα καλύτερων δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια του εθελοντισμού, η αίσθηση του χιούμορ αξιολογήθηκε στη δέκατη θέση.

9 *Πίστη, πνευματικότητα, αίσθηση του νοήματος στη ζωή*

Πίστη ή πνευματικότητα, αίσθηση του νοήματος - η ζωή μπορεί να έχει νόημα όταν νιώθετε ότι υπάρχει κάποιο ενδιαφέρον πέρα από το ασήμαντο ή στιγμιαίο, έχετε έναν σκοπό, ή υπάρχει κάποια συνοχή που υπερβαίνει το χάος. Είναι ένα συναίσθημα που δύσκολα περιγράφεται με λόγια, αλλά όταν δεν ξέρετε ποιος είστε ή τι θέλετε, είναι δύσκολο να το αγνοήσετε. Η εύρεση του πραγματικού σας εαυτού είναι μια διαφωτιστική εμπειρία.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Το να προσφέρει κανείς τις υπηρεσίες του στην κοινότητα ως εθελοντής είναι επωφελής τόσο για την κοινότητα όσο και για το άτομο. Ειδικά σε περιόδους πανδημιών, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να διακρίνουμε νόημα στις πράξεις κάποιου ή να αισθανθούμε ότι έχουμε δεθεί με άλλους ανθρώπους γύρω μας. Η ψυχική υγεία δοκιμάζεται, έχοντας να αντιμετωπίσει τα απαγορευτικά μέτρα (lockdowns) και τους κανόνες που επηρεάζουν τους συνήθεις τρόπους επαφής και σύνδεσης με τους άλλους.

Το να γίνει κάποιος εθελοντής την εποχή των πανδημιών θα μπορούσε να αυξήσει τους προσωπικούς του παράγοντες προστασίας:

- αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας μέσω της εξάσκησης διαφορετικών δεξιοτήτων και της επίτευξης διαφορετικών στόχων
- βοηθώντας τους να παραμείνουν σωματικά υγιείς
- επιτρέποντάς τους να αποκτήσουν επαγγελματική εμπειρία
- δίνοντας χαρά και ικανοποίηση
- δημιουργώντας ευκαιρίες για ουσιαστική συμμετοχή — τόσο τα αισθήματα δέσμευσης όσο και μία αίσθηση σκοπού αποτελούν βασικά στοιχεία της ευημερίας
- παρέχοντας μια μεγάλη ευκαιρία για νέα ανάπτυξη, συναισθηματική και πνευματική.

Η διατήρηση της ψυχικής υγείας και της αίσθησης ευημερίας αποτελεί πρόκληση που ο καθένας από εμάς πρέπει να αντιμετωπίσει, ιδίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Ο εθελοντισμός

προσφέρει μια όμορφη ευκαιρία όχι μόνο για να διατηρήσει κανείς την ισορροπία του, αλλά και να αναπτύξει τα προσόντα του εν μέσω μιας κρίσης.

10 Επίτευγμα

Επίτευγμα - Ένα άτομο που κάνει κάτι (ή συμμετέχει σε κάτι) που ωφελεί τους άλλους και τον κόσμο έξω από αυτό το πρόσωπο (= ένα επίτευγμα). Η δουλειά ή το έργο που έχει ολοκληρωθεί, επίσης συνεπάγεται αλλαγή. Το επίτευγμα αντιπροσωπεύει τα πράγματα για τα οποία είστε ιδιαίτερα περήφανοι επειδή αισθάνεστε ότι τα κάνατε πολύ καλά, ή ήταν ιδιαίτερα δύσκολο να γίνουν, και άλλοι άνθρωποι μπορεί να μην τα κατάφεραν.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Θα πρέπει να γίνεται αναφορά στην εμπειρία και το επίτευγμα του εθελοντισμού ακριβώς όπως σε μια εργασία και θα πρέπει να αποτυπώνεται η ουσία του ρόλου του/της και να δίνεται μια περιγραφή που αναδεικνύει τις δεξιότητες που αποκτήθηκαν.

Οι επαγγελματίες επικεντρώνονται σε ό,τι ακολουθεί· συχνά δεν χρειάζονται χρόνο για να εντοπίσουν, να υπολογίσουν ή να μετρήσουν το εντυπωσιακό φάσμα των επιτευγμάτων που έχουν επιτύχει καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας τους. Είναι σημαντικό να υπενθυμίσουμε στους εθελοντές πόσο εντυπωσιακά θα μπορούσαν να είναι τα επιτεύγματά τους. Στην πραγματικότητα, πρέπει να τα καταγράψουν για να τα αναδείξουν και να προσελκύσουν εργοδότες.

1.3.4 Προσωπική ανάπτυξη

Η προσωπική ανάπτυξη είναι μια δια βίου διαδικασία. Αποτελεί έναν τρόπο για τους ανθρώπους να αξιολογούν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους, να εξετάζουν τους στόχους τους στη ζωή και να θέτουν στόχους για τη μεγιστοποίηση και την αξιοποίηση των δυνατοτήτων τους. Πολλές απόψεις καθορίζουν την προσωπική ανάπτυξη: μία από αυτές είναι η διαδικασία αυτοπραγμάτωσης του Maslow που υποδηλώνει ότι όλα τα άτομα έχουν μια εγγενή ανάγκη για προσωπική ανάπτυξη. Ποιο άτομο μπορεί να την αναπτύξει εξαρτάται από τις ιδιαίτερες ανάγκες που πρέπει να καλυφθούν με τη μορφή ιεραρχίας.

Οι βασικές ανθρώπινες ανάγκες ήταν πάντα η ανάγκη για τροφή, νερό και προστασία/ασφάλεια, καθώς επίσης η ένδυση και η στέγη. Ωστόσο, στο σημερινό πολύπλοκο περιβάλλον, πρέπει να προσθέσουμε στις βασικές ανάγκες τις ανάγκες για υγειονομική και κοινωνική περίθαλψη και για εκπαίδευση. Η ικανοποίηση αυτών των βασικών ανθρώπινων αναγκών αποτελεί πλέον ένα από τα θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα. Οι άνθρωποι σήμερα δεν προσπαθούν μόνο να ικανοποιήσουν τις βασικές τους ανάγκες, αλλά και να ζήσουν σε συνθήκες ευημερίας. Σημαίνει επίσης ότι οι άνθρωποι ζουν σε ένα ασφαλές, υγιές και ελεύθερο περιβάλλον. Η ευημερία αποτελεί προϋπόθεση για την ανθρώπινη ευτυχία και την πραγματική της ανάπτυξη. Η ευημερία στη ζωή δεν μας κάνει ευτυχισμένους από μόνη της, αλλά μας βοηθά να είμαστε ευτυχισμένοι, ικανοποιημένοι και δημιουργικοί. Η ευημερία της κοινωνικής κοινότητας και της ανθρωπότητας θα πρέπει να είναι ο απώτερος στόχος ολόκληρης της κοινωνικής δομής.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Μια κρίση είναι ένα γεγονός στην κανονική ροή της ανθρώπινης ανάπτυξης όταν η εξέλιξη της δραματικής αλλαγής ή μεταβολής συμβαίνει και παράγει ασυνήθιστες αντιδράσεις. Μια περιστασιακή κρίση εμφανίζεται ως ασυνήθιστα και έκτακτα γεγονότα τα οποία τα άτομα δεν μπορούν να προβλέψουν ή να ελέγξουν (π.χ. απειλή πανδημίας με ασθένεια και θάνατο). Μια περιστασιακή κρίση είναι τυχαία, ξαφνική, σοκαριστική και έντονη. Η υπαρξιακή κρίση περιλαμβάνει την εσωτερική σύγκρουση και τις ανησυχίες που μπορούν να πλήξουν τους στόχους, την ευθύνη, την ανεξαρτησία, τη δέσμευση και την ελευθερία του ατόμου.

Ανεξάρτητα από το είδος της κρίσης, καθεμία εμποδίζει την προσωπική ανάπτυξη ή την προσωπική εξέλιξη του ατόμου. Εξαιτίας αυτής της σπουδαιότητας, είμαστε προσωπικά επαρκώς εξοπλισμένοι για τις προκλήσεις της ζωής και τις επακόλουθες αλλαγές. Ως εκ τούτου, η διαδικασία προσαρμογής στις νέες συνθήκες και οικοδόμησης της αναγκαίας ανθεκτικότητας μπορεί να είναι συντομότερη.

Για τους στόχους του έργου, επιλέξαμε τις δεξιότητες που μπορούν να αντιπροσωπεύσουν τις βασικές απαιτήσεις όταν αντιμετωπίζουμε κρίσεις στον εθελοντισμό.

1 Υγιής νοοτροπία

Μπορούμε να ορίσουμε την υγιή νοοτροπία ως την εύρεση ενός τρόπου να εξελιχθούμε από τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας αντί να τα αφήσουμε να ελέγχουν τη ζωή μας. Επιπλέον, αυτό δεν σημαίνει να έχετε εμμονή με και μόνο για τη θετική νοοτροπία. Υπό την έννοια αυτή, θα πρέπει αντ' αυτού να επικεντρωθούμε στην καλλιέργεια μίας υγιούς νοοτροπίας. Για το σκοπό αυτό, θα ακολουθήσουμε την προσέγγιση των 5 C για το πώς να το οικοδομήσουμε:

- Calmness - Ηρεμία (ικανότητα να χαλαρώνουμε το μυαλό όταν είναι υπό πίεση· βρείτε τις στρατηγικές και τις πρακτικές)
- Clarity - Σαφήνεια (να έχετε μια σαφή ιδέα του τι είναι σημαντικό για εσάς· γίνετε σαφείς σχετικά με τις προτεραιότητες, τις αξίες, τους στόχους,..)
- Compassion - Συμπόνια (σας επιτρέπει να αποδεχτείτε τον εαυτό σας και τους άλλους, δημιουργώντας υγιείς προσδοκίες χωρίς σύγκριση, πίεση, αμφισβήτηση κ.λπ.)
- Concentration - Συγκέντρωση (αφορά τη δέσμευση και την αφοσίωση, εστιάζοντας στο τι έχει σημασία)
- Courage - Θάρρος (μας βοηθά να αναλαμβάνουμε δράση χωρίς αναβολή)

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι διάφορες συνιστώσες μιας υγιούς νοοτροπίας αποτελούν προϋποθέσεις για την αντιμετώπιση καταστάσεων κρίσης στη ζωή μας. Ένα από τα βασικά στοιχεία είναι να θέσουμε υγιή όρια για μας χωρίς αμφιβολία. Τα όρια διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη ζωή μας, ιδίως όταν νιώθουμε ανήσυχoi ή βιώνουμε μια κρίση. Γνωρίζοντας τι χρειαζόμαστε και επικοινωνώντας με αυτές τις ανάγκες μπορεί να βοηθήσει στην προστασία της ψυχικής μας υγείας. Το τελευταίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε όλα τα επαγγέλματα που βοηθούν σε μια κρίση. Αυτά περιλαμβάνουν σίγουρα βοηθούς και εθελοντές. Οι βάσεις μιας τέτοιας στάσης τεκμηριώνονται από το πώς το άτομο επεξεργάζεται τα συναισθήματά του, αναζητά φωτεινά σημεία, φροντίζει τον εαυτό του και χτίζει μια ικανότητα συναισθηματικής ισορροπίας..

2 Προσωπική Ηθική

Ως προσωπική ηθική εννοούμε τις ηθικές αρχές που χρησιμοποιεί ένα άτομο όταν λαμβάνει αποφάσεις και συμπεριφέρεται σε προσωπικό περιβάλλον. Η προσωπική ηθική αναφέρεται στις πεποιθήσεις ενός ατόμου σχετικά με το τι είναι σωστό ή λάθος και τον καθοδηγεί στις αποφάσεις. Η ηθική ενός ατόμου είναι μοναδική και θα καθορίσει πώς χειρίζεται ορισμένες καταστάσεις και πώς εξελίσσεται. Όταν μιλάμε για προσωπική ηθική, σκεφτόμαστε τις ηθικές αρχές που χρησιμοποιεί ένα άτομο όταν λαμβάνει αποφάσεις και συμπεριφέρεται προσωπικά και επαγγελματικά. Η ηθική αυτή επηρεάζει διάφορες πτυχές της ζωής ενός ατόμου, π.χ. στόχους και αξίες. Μπορούμε επίσης να πούμε ότι η προσωπική ηθική βασίζεται κυρίως σε προσωπικές αξίες.

*Οι προσωπικές αξίες είναι βαθιά ριζωμένα πρότυπα που επηρεάζουν σχεδόν κάθε πτυχή της ζωής μας. Στις κρίσεις σε ζητήματα ηθικής, τη συμπεριφορά μας, τις σχέσεις με άλλους ανθρώπους, τις επιλογές μας στη ζωή, στο τι σκέφτονται οι άλλοι για μας, και κυρίως στους σημαντικότερους προσωπικούς μας στόχους. Οι αξίες δεν χρειάζεται να είναι καλύτερες ή χειρότερες. Οι διαφορές που εκτιμούμε στις αξίες δεν είναι κατά κύριο λόγο το αποτέλεσμα ορθολογικών αποφάσεων, αλλά μια μακρά διαδικασία στην οποία έχουμε εσωτερικεύσει τις αξίες του περιβάλλοντός μας. Επειδή οι αξίες είναι εσωτερικευμένες και βαθιά εδραιωμένες μέσα μας, οποιαδήποτε σύγκριση ως προς το «οι δικές μου/μας είναι καλύτερες, πιο σωστές, πιο κατάλληλες» οδηγεί το πολύ σε παρεξήγηση και συγκρούσεις. Φυσικά, υπάρχουν κάποιες αξίες που οι άνθρωποι εκτιμούν παγκοσμίως. Άλλες αξίες αντικατοπτρίζουν το αντίστοιχο πνεύμα της ιστορικής εποχής, το πολιτιστικό περιβάλλον και το τρέχον κοινωνικό κλίμα.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Όταν αντιμετωπίζουμε ή χειριζόμαστε κρίσεις, η προσωπική ηθική,

- ενθαρρύνει ένα αίσθημα εμπιστοσύνης και υποστήριξης
- μπορεί καλύτερα να λαμβάνει αποφάσεις και μέτρα σε δύσκολες καταστάσεις (ευκολότερα και εξορθολογισμένα)
- συμβάλλει στην καθιέρωση ενός κατάλληλου προτύπου συμπεριφοράς (λήψη αποφάσεων με βάση τον δεοντολογικό τους χαρακτήρα)
- υποστηρίζει τα κίνητρα (υπάρχει προθυμία να διανύσει κάποιος ένα επιπλέον μίλι για να ολοκληρώσει μια εργασία με τον σωστό τρόπο)
- αποτρέπει τα κίνητρα πιθανής προσωπικής κακοποίησης άλλου προσώπου
- αντικατοπτρίζεται συγκεκριμένα στις πράξεις ενός ατόμου σε αξίες όπως η ειλικρίνεια, η αφοσίωση, η ακεραιότητα, ο σεβασμός, η ανιδιοτέλεια, η ευθύνη).

3 Τύπος προσωπικότητας

Ψυχολογική ταξινόμηση διαφορετικών τύπων ατόμων που υποδηλώνουμε ως Τύπους Προσωπικότητας. Μερικές φορές διακρίνονται από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας — μία μικρότερη ομαδοποίηση τάσεων συμπεριφοράς. Σύμφωνα με τη θεωρία του C.G. Jung για τους ψυχολογικούς τύπους προσωπικότητας, οι άνθρωποι μπορούν, γενικά, να χαρακτηριστούν (σε ζευγάρια αντιθέσεων) ως:

- Εξωστρεφείς έναντι εσωστρεφών (αφορά στην κατεύθυνση και την πηγή έκφρασης ενέργειας. Η πηγή του εξωστρεφούς είναι κυρίως ο εξωτερικός κόσμος, ενώ μια εσωστρεφής πηγή βρίσκεται κυρίως στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου).
- Αίσθηση εναντίον διαίσθησης (αναπαριστά τη μέθοδο με την οποία κάποιος αντιλαμβάνεται την πληροφορία. Ένα άτομο που αισθάνεται πιστεύει κυρίως στις πληροφορίες που λαμβάνει απευθείας από τον εξωτερικό κόσμο. Ο ενστικτώδης - διαισθητικός πιστεύει κυρίως πληροφορίες από τον εσωτερικό κόσμο).
- Σκέψη εναντίον συναισθήματος (αντιλαμβάνεται τον τρόπο με τον οποίο το άτομο επεξεργάζεται τις πληροφορίες. Ο στοχαστής/σκεπτόμενος λαμβάνει πληροφορίες κυρίως με τη λογική. Συναισθηματικός, σημαίνει ότι το άτομο παίρνει αποφάσεις που βασίζονται στο συναίσθημα — σε αυτό που αισθάνεται).
- Κρίση εναντίον αντίληψης (αντικατοπτρίζει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο εφαρμόζει τις πληροφορίες που επεξεργάζεται. Με την κρίση, ένα άτομο οργανώνει όλα τα γεγονότα της ζωής του και εμμένει στα σχέδιά του. Βάσει αντίληψης σημαίνει ότι είναι διατεθειμένος να αυτοσχεδιάσει και να διερευνήσει εναλλακτικές επιλογές.)

Όλοι οι πιθανοί συνδυασμοί των προτιμήσεων στις τέσσερις πιο πάνω αντιφάσεις δίνουν 16 διαφορετικούς συνδυασμούς τύπων προσωπικότητας. Σε κάθε τύπο προσωπικότητας μπορεί να εκχωρηθεί ένα ακρωνύμιο τεσσάρων γραμμάτων του αντίστοιχου συνδυασμού προτιμήσεων. (Για παράδειγμα: ISTJ/ΕΑΣΚ σημαίνει Εσωστρεφής-Αισθανόμενος/Βάσει συναισθήματος-Σκεπτόμενος-Κρίνοντας)

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Διαφορετικοί τύποι προσωπικότητας βρίσκουν το δρόμο τους στις κρίσεις με διαφορετικό τρόπο. Είναι ζωτικής σημασίας ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι λαμβάνουν και επεξεργάζονται πληροφορίες, πώς παρακινούνται να πάρουν τα κατάλληλα μέτρα και πώς βιώνουν συναισθηματικά τα γεγονότα της κρίσης. Αναγνωρίζοντας αυτό και λαμβάνοντάς το υπόψη, μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία αποτελεσματικών σχεδίων απόκρισης για την ελαχιστοποίηση του πανικού και τη μεγιστοποίηση της επίλυσης προβλημάτων.

4 Πλάνο Προσωπικής Εξέλιξης

Η διαδικασία της προσωπικής εξέλιξης έναντι της προσωπικής ανάπτυξης ξεκινά με την ευαισθητοποίηση. Η γνώση των βασικών προσωπικών χαρακτηριστικών και τα διδάγματα από τις εμπειρίες της ζωής, μας παρέχουν μια σταθερή βάση για τον σχεδιασμό της προσωπικής μας εξέλιξης. Η δημιουργία ενός σχεδίου προσωπικής ανάπτυξης περιλαμβάνει:

- Καθορισμό στόχων
- Ανάλυση ισχυρών σημείων και αδυναμιών
- Δημιουργία στόχων
- Επισκόπηση της προόδου σας

Ως σημείο εκκίνησης, μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει αυτό το σύντομο, προτεινόμενο

**/υπόδειγμα:*

- Μακροπρόθεσμοι στόχοι
- Προτεραιότητες
- Δυνατά σημεία
- Αδυναμίες
- Πιθανές ευκαιρίες μάθησης
- Απειλές
- Στόχοι
- Εκκίνηση
- Παύση
- Άτομα που μπορούν να βοηθήσουν
- Επανεξέταση (αξιολογήστε και καταγράψτε την πρόοδό σας — φτιάξτε μία λίστα με το τι λειτουργεί καλά και τι μπορεί να χρειαστεί αλλαγή)

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Για τους ανθρώπους παγκοσμίως σε περιόδους κρίσης, οι συνθήκες ζωής αλλάζουν· το 2020, αυτό συνέβη δραματικά με την αυξανόμενη σοβαρότητα της κρίσης Covid-19. Πολλοί άνθρωποι βρέθηκαν σε μία εντελώς αβέβαιη θέση. Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι χρήσης της κρίσης ως ανασταλτικός παράγοντας για τη βελτίωση του τρόπου σκέψης, συμπεριφοράς ή/και εργασίας. Κάθε κρίση αποτελεί δύσκολη κατάσταση και ενισχύει ιδιαίτερα την ανάγκη ανθεκτικότητας και δύναμης των βοηθών και των εθελοντών.

1.3.5 Δεξιότητες αυτοδιαχείρισης

Ο ορισμός της αυτοδιαχείρισης περιγράφει τον όρο «διαχείριση του εαυτού μου ή μόνος μου, αναλαμβάνοντας την ευθύνη για την προσωπική συμπεριφορά και ευημερία». Η αυτοδιαχείριση (ή ο χειρισμός του εαυτού μας) είναι μία από τις σημαντικότερες ικανότητές μας. Αν δεν ξέρουμε πώς να διαχειριστούμε τους εαυτούς μας, θα δυσκολευτούμε να διαχειριστούμε οτιδήποτε.

Η αυτοδιαχείριση είναι η καθοδήγηση που ασκούμε στον εαυτό μας. Είναι η ικανότητα να επηρεάζουμε, να πετυχαίνουμε ένα σύνολο προσωπικών στόχων. Καλή αυτοδιαχείριση σημαίνει δράση, εκτέλεση και αποτελεσματικότητα. Οι στρατηγικές για αποτελεσματική ηγεσία είναι προσανατολισμός στα επιτεύγματα, ολιστική σκέψη και διαχείριση του χρόνου. Πρόκειται για μια διαδικασία με την οποία ηγούμαστε, εκτελούμε ή συντονιζόμαστε με επιτυχία σε καθημερινές εργασίες ή σε μια μακροπρόθεσμη περίοδο για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων.

Τέσσερα χαρακτηριστικά καθορίζουν την αυτοδιαχείριση:

- Αυτο-αντίληψη - η ικανότητα να αναγνωρίζουμε, να αποδεχόμαστε και να δίνουμε προσοχή στις αξίες, τις προοπτικές, τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες, τις συναισθηματικές ανάγκες και τις ηγετικές τάσεις.
- Αυτορρύθμιση - η ικανότητα να καλλιεργούμε και να χρησιμοποιούμε το πάθος, τις ικανότητες, τα συναισθήματα και τις ηγετικές ικανότητες, και η ικανότητα λήψης αποφάσεων.
- Αντίληψη των άλλων - η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε το πάθος, τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες, τις δυνατότητες και τις ανάγκες των άλλων.
- Διαχείριση άλλων - η ικανότητα ενθάρρυνσης της ανάπτυξης και της παροχής κινήτρων σε άλλους για να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους ή/και να επιτύχουν τους στόχους (του οργανισμού).

Η αυτοδιαχείριση επιτρέπει σε ένα άτομο να ρυθμίζει τη ζωή και το νόημά στη ζωή του. Οδηγώντας τον εαυτό του, αποκτά υψηλότερο επίπεδο αυτο-αντίληψης, βελτιώνει την ικανότητά του να θέτει στόχους, έχει μια πιο ισορροπημένη ζωή, βιώνει λιγότερο άγχος, κερδίζει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και μπορεί να ανακαλύψει κάτι νέο για τον εαυτό του. Η αυτοδιαχείριση είναι μια βασική δεξιότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Από μια ευρύτερη προοπτική, υπάρχουν πολλές πτυχές που πρέπει να εξεταστούν:

- Καθορισμός στόχων και ιεράρχηση προτεραιοτήτων
- Ανάπτυξη συνηθειών έναντι δεξιοτήτων ακρόασης
- Σταματήστε να χρονοτριβείτε
- Χειρισμός του στρες
- Έλεγχος και ρύθμιση των συναισθημάτων σας
- Σχεδιασμός καθηκόντων
- Να είστε ευέλικτοι
- ...

Πώς σχετίζεται με την κρίση;

Οι δεξιότητες αυτοδιαχείρισης αντανakλούν καταστάσεις παροχής βοήθειας σε άλλους κατά τη διάρκεια μιας κρίσης (πανδημία). Θα είναι σε θέση να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους μέσω της

αυτορρύθμισης και, ως εκ τούτου, να προσεγγίσουν αποτελεσματικότερα τα κίνητρα, την ενθάρρυνση και την ενδυνάμωση των ατόμων που αντιμετωπίζουν οι δραστηριότητές τους. Βοηθώντας επαγγέλματα και δραστηριότητες, η αυτοδιαχείριση είναι μία από τις σημαντικότερες προσωπικές δεξιότητες.

Για το σκοπό και τους στόχους του έργου, αποφασίσαμε τα βασικά στοιχεία που ξεχωρίζουν περισσότερο σε κρίσεις κατά τη συνεργασία με διαφορετικές ομάδες-στόχους.

1 Διαχείριση άγχους

Το ψυχολογικό στρες είναι ένας από τους μεγαλύτερους εχθρούς μας, καθώς αφαιρεί πολλή από τη σωματική και πνευματική ενέργεια ενός ατόμου για τις καθημερινές του δραστηριότητες. Το άγχος δίνει μια αίσθηση ανικανότητας, η οποία οδηγεί σε έλλειψη αυτοπεποίθησης. Η ισορροπία μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος έχει ανατραπεί, και το άγχος είναι δύσκολο να αποφευχθεί εάν το άτομο δεν έχει τη γνώση και την ικανότητα αυτοελέγχου.

Οι δεξιότητες αυτορρύθμισης και αυτοελέγχου είναι από τις πιο θεμελιώδεις αρετές ενός κοινωνικοποιημένου ανθρώπου. Δεν είναι κληρονομικές, αλλά μπορούν να διδαχθούν και πρέπει να διδαχθούν. Είναι ζωτικής σημασίας επειδή επηρεάζουν την αυτοπεποίθηση, την επικοινωνία με τους άλλους, τη διαχείριση του άγχους, τα προσωπικά κίνητρα και την επίτευξη προσωπικής ωριμότητας. Η ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων αυτορρύθμισης απαιτεί αρκετά συστηματική πρακτική και εργασία με τον εαυτό μας.

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης, καθώς βοηθούν ένα άτομο:

- στον έλεγχο των σκέψεων, των συναισθημάτων και της επακόλουθης συμπεριφοράς,
- την ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στον κόσμο και τη ζωή,
- την ανάπτυξη κινήτρων και γνώσεων σχετικά με τον καθορισμό στόχων,
- τη διαχείριση της έντασης και την αντιμετώπιση του στρες,
- τον έλεγχο της παρορμητικότητας και της επιθετικότητας,
- τη διαδικασία αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης περιλαμβάνει βασικές δεξιότητες θεωρητικής γνώσης και αυτο-πρακτικής, οι οποίες συνεπάγονται σταδιακά την απόκτηση ελέγχου πάνω στις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τους χαρακτήρες. Εδώ είναι μόνο μερικές τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους και της αυτορρύθμισης: οι τεχνικές χαλάρωσης - που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση της έντασης πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την αναμέτρηση· οι τεχνικές χαλάρωσης περιλαμβάνουν πολλές από τις τεχνικές και τις μεθόδους που περιγράφονται παρακάτω, όπως η αυθυποβολή, οι τεχνικές αναπνοής, η ύπνωση και η αυτοϋπνωση, ορισμένες τεχνικές συμπεριφοράς (π.χ. τεχνική συστηματικής απευαισθητοποίησης), η μέθοδος της βιοανάδρασης για χαλάρωση, η μέθοδος προοδευτικής χαλάρωσης του Jacobson, διάφορες μορφές διαλογισμού και η πιο αποτελεσματική και πιο γνωστή τεχνική χαλάρωσης - η αυτογενής εξάσκηση. Φυσικά, δεν πρέπει να ξεχνάμε τις καθημερινές δραστηριότητες, οι οποίες είναι ήδη χαλαρωτικές. Αυτό είναι π.χ. ένα ντους με ζεστό νερό ή σάουνα, ένα ελαφρύ τρέξιμο ή μια βόλτα, και μερικές φορές απλά η συνηθισμένη διασκέδαση με ευχάριστη παρέα.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Αν και οι τεχνικές διαχείρισης του άγχους είναι επωφελείς για τον καθένα από εμάς, αυτές οι τεχνικές πρέπει να είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένες από όλους εκείνους που ανταποκρίνονται ήρεμα, συνετά, αποφασιστικά και, πάνω απ' όλα, σωστά σε αγχωτικές καταστάσεις.

2 Καθορισμός στόχων

Ο καθορισμός στόχων είναι η ικανότητα ενός ατόμου να καθορίσει με σαφή τρόπο τι θέλει να επιτύχει. Βοηθά κάποιον να αποφασίσει τι είναι απαραίτητο ώστε να μπορέσει να δημιουργήσει ένα σχέδιο δράσης. Το σχέδιο καθορισμού στόχων συμβάλλει στην αποτελεσματική διαχείριση των καθηκόντων και στην επίτευξη στόχων ευθυγραμμισμένων με αυτές τις αξίες. Αυτή η δεξιότητα δίνει τη δυνατότητα σε ένα άτομο να διαχειριστεί το πλαίσιο δράσης και χρονοδιαγράμματος. Ο καθορισμός συγκεκριμένων, μετρήσιμων στόχων μπορεί να δείξει το δρόμο προς τα προσωπικά επιτεύγματα. Η προώθηση των προσωπικών συμφερόντων μέσω της δημιουργίας εμπειριών σε προσωπικές δεξιότητες μπορεί εύκολα να μεταφερθεί στον επαγγελματικό τομέα.

Η μέθοδος SMART είναι χρήσιμη για τη διαμόρφωση και τον καθορισμό στόχων.

S - Specific/Συγκεκριμένος (κάντε τους στόχους σας συγκεκριμένους και περιοριστείτε σε αποτελεσματικότερους σχεδιασμούς)

M - Measurable/Μετρήσιμος (προσδιορίστε ποια στοιχεία θα αποδείξουν ότι σημειώνετε πρόοδο και επαναξιολογήσετε όταν είναι απαραίτητο)

A - Attainable/Εφικτός (βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να πετύχετε εύλογα το στόχο σας μέσα σε ένα ορισμένο χρονικό διάστημα)

R - Relevant/Συναφής (ο στόχος σας θα πρέπει να ευθυγραμμίζεται με τις αξίες και τους μακροπρόθεσμους στόχους σας)

T - Time-based/Με βάση το χρόνο (ορίστε μια ρεαλιστική, φιλόδοξη καταληκτική ημερομηνία για την ιεράρχηση των καθηκόντων και την παροχή κινήτρων).

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Ο καθορισμός στόχων σε τόσο αβέβαιους καιρούς (κρίση, πανδημία,...) μπορεί να είναι πιο κρίσιμος από ποτέ. Από ψυχολογική έννοια, αυτό θέτει τα θεμέλια για την αναδιάταξη και, με βάση την αξιολόγηση μιας νέας κατάστασης, κινείται προς την ενίσχυση της δύναμης του ατόμου. Έτσι, ο καθορισμός στόχων μας θεμελιώνει, καθώς οι περισσότεροι από εμάς βρισκόμαστε σε ένα πεδίο λήθαργου, ειδικά όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με νέες, αγχωτικές και απειλητικές καταστάσεις πέρα από την τρέχουσα εμπέλεια του προσωπικού ελέγχου.

3 Διαχείριση χρόνου

Οι δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου, μας επιτρέπουν να δίνουμε προτεραιότητα στις εργασίες, να αποφεύγουμε τους περισπασμούς και να διατηρούμε την συγκέντρωσή μας. Ο χώρος εργασίας, συμπεριλαμβανομένου του χώρου εθελοντικής εργασίας, συμβάλλει στον καθορισμό και την τήρηση των προθεσμιών, στην εργασία σε ένα μόνο καθήκον και στην ανάθεση αρμοδιοτήτων. Το ουσιαστικό κομμάτι του πώς να διαχειριστούμε τους εαυτούς μας είναι η διαχείριση του χρόνου

μας. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους η διαχείριση του χρόνου είναι σημαντική. Ένας από αυτούς είναι ο λεγόμενος «θετικός κύκλος» που μπορεί να βελτιώσει δραματικά πολλές πτυχές της ζωής μας.

Καλή διαχείριση του χρόνου:

- Βελτιώνει την αυτοπειθαρχία
- Βελτιώνει την ποιότητα των καθηκόντων που σχετίζονται με την εργασία
- Βοηθά στην χαλάρωση (εάν θέλετε να έχετε χρόνο να χαλαρώσετε, να αυτό-ανανεωθείτε ή να προετοιμαστείτε για την ανάληψη πιο απαιτητικών καθηκόντων, οι καλές δεξιότητες διαχείρισης είναι απαραίτητες)
- Μειώνει το στρες.
- Ανοίγει νέες δυνατότητες
- Ενισχύει τις ικανότητες λήψης αποφάσεων
- Δίνει τη δυνατότητα να βλέπουμε νέες ευκαιρίες
- Ενισχύει την εστίαση και την αποτελεσματικότητα (μπορείτε να πετύχετε περισσότερα)
- Βοηθά στην οικοδόμηση και τη βελτίωση των προσωπικών σχέσεων.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η διαχείριση του χρόνου αποτελεί μία διαρκή και κουραστική πρόκληση στην πανδημία και σε άλλα είδη κρίσεων. Σε τέτοιες περιπτώσεις, οι άνθρωποι υποφέρουν από μια διαστρεβλωμένη αίσθηση του χρόνου. Με κάποιο τρόπο μας κλέβουν σε «κανονικό» χρόνο, δομή, και ρουτίνες, συμπεριλαμβανομένου του στρες, του άγχους και της θλίψης. Κατά συνέπεια, οι στρατηγικές μας για τη διαχείριση του χρόνου δεν λειτουργούν πλέον.

Επανεξετάστε τα βασικά στοιχεία της διαχείρισης του χρόνου — δομή, προγραμματισμός, παραγωγικότητα, και περιορισμός των περισπασμών — και προσαρμόστε τα στη νέα κατάσταση και τις συνθήκες ζωής. Είναι ζωτικής σημασίας να επιστρέψετε στα βασικά (π.χ. ύπνος, πρωινή ρουτίνα κ.λπ.).

4 Οργάνωση

Μπορούμε να περιγράψουμε τις ικανότητες που μας επιτρέπουν να παραμείνουμε εστιασμένοι σε διαφορετικά καθήκοντα και να χρησιμοποιήσουμε την ενέργεια, τη δύναμη, το χρόνο, τη διανοητική ικανότητα, το φυσικό χώρο, κ.λπ. Μπορούμε να το περιγράψουμε ως οργανωτικές δεξιότητες. Είναι σημαντικό να πούμε ότι μπορούν να μεταφερθούν από τη μία εργασία στην άλλη. Οι οργανωτικές δεξιότητες είναι μία από τις ήπιες δεξιότητες που μπορεί κάποιος να φέρει μαζί του σε οποιαδήποτε θέση, οπότε παρουσιάζονται ως μια βασική ικανότητα προσληψιμότητας. Ορισμένα στοιχεία των οργανωτικών δεξιοτήτων είναι:

- Συνεργασία
- Επικοινωνία
- Ομαδική εργασία
- Ανάθεση εργασιών
- Προγραμματισμός
- Ιεράρχηση προτεραιοτήτων

- Διανοητικές οργανωτικές δεξιότητες (ανάλυση, αξιολόγηση και εκτίμηση, δημιουργική σκέψη, εννοιολογική, κριτική σκέψη, εντοπισμός προβλημάτων, στρατηγική σκέψη κ.λπ.)
- Διαχείριση χρόνου
- Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Πώς σχετίζεται με μία κρίση;

Ένας εθελοντής, ιδίως σε περιόδους κρίσης, χρειάζεται ένα φάσμα γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων που έχουν αναπτυχθεί σε αρκετά υψηλό επίπεδο ώστε να κυριαρχεί στον τομέα του εθελοντισμού με επιτυχία. Εκτός από την ικανότητα υπό την πιο απλή εργασιακή έννοια, αφορά στην ποιοτική εργασία με κατάλληλο προσανατολισμό προσωπικότητας που βασίζεται σε κάποια επιθυμητά χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Καθώς ο εθελοντισμός γίνεται πιο συγκεκριμένος και όλο και πιο απαιτητικός (νέες ομάδες χρηστών-στόχων, ο αντίκτυπος των διαφόρων πολιτισμών, κατάσταση υγείας, κοινωνική κατάσταση, υλική κατάσταση, κ.λπ.), οι βασικές δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένων των οργανωτικών δεξιοτήτων, είναι ζωτικής σημασίας. Τέλος, οι οργανωτικές δεξιότητες που αποκτήθηκαν από τον εθελοντισμό είναι επίσης μεταβιβάσιμες και σε άλλους τομείς.

5 Προσωπικά κίνητρα/Αυτενέργεια

Η αυτενέργεια διασφαλίζει την πρόοδο των έργων και των δραστηριοτήτων. Η ικανότητα ανάληψης πρωτοβουλίας και ολοκλήρωσης των εργασιών είναι αυτή που πρέπει να ολοκληρωθεί. Η αυτενέργεια, ως θετικό κίνητρο, μας βοηθά να επικεντρωθούμε στα αποτελέσματα που προκύπτουν από την εκπλήρωση ενός έργου ή την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου. Ταυτόχρονα, η αυτενέργεια συνδέεται στενά με τον καθορισμό στόχων. Το κίνητρο είναι χρήσιμο για πολλές καταστάσεις στη ζωή και μπορεί να ποικίλει καθώς αντιμετωπίζουμε προκλήσεις, αντιμετωπίζουμε απροσδόκητες καταστάσεις και φροντίζουμε για τη συναισθηματική και σωματική μας υγεία ή ευημερία. Είναι φυσιολογικό να βιώνετε αλλαγές στα επίπεδα κινήτρων ενώ προχωράτε στη ζωή.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Ένα άτομο που εισέρχεται στον τομέα της εθελοντικής εργασίας υποτίθεται ότι έχει εσωτερικά κίνητρα για να βοηθήσει τους άλλους. Ως εκ τούτου, το κίνητρο είναι ένας εσωτερικός ρυθμιστικός φορέας που έχει νόημα στην απόφαση κάποιου να συμμετάσχει.

Στον τομέα του εθελοντισμού κατά τη διάρκεια καταστάσεων πανδημίας και κρίσεων, οι ικανότητες των εθελοντών ενισχύονται με την εστίαση στον εντοπισμό και την ανάπτυξη δεξιοτήτων που προορίζονται για την παροχή κινήτρων στους ανθρώπους· σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των προσδοκιών των ωφελούμενων, από το τι περιμένουν σε αυτό που φοβούνται και πώς να ενεργούν σε τέτοιες καταστάσεις.

1.4 Κοινωνικές δεξιότητες

Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι δεξιότητες που χρησιμοποιούμε για να επικοινωνούμε και να αλληλεπιδρούμε μεταξύ μας, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά, μέσα από χειρονομίες, τη γλώσσα του σώματος και την προσωπική μας εμφάνιση. Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά πλάσματα και έχουν αναπτύξει πολλούς τρόπους για να επικοινωνούν μηνύματα, σκέψεις και συναισθήματα με άλλους. Αυτά που λέγονται επηρεάζονται τόσο από την προφορική γλώσσα όσο και από τον τρόπο με τον

οποίο τη χρησιμοποιούμε - τον τόνο της φωνής, τον όγκο της ομιλίας και τις λέξεις που επιλέγουμε - καθώς και από πιο διακριτικά μηνύματα όπως η γλώσσα του σώματος, οι χειρονομίες και άλλες μη λεκτικές μεθόδους επικοινωνίας. Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων αφορά στην επίγνωση του τρόπου με τον οποίο επικοινωνούμε με τους άλλους, τα μηνύματα που στέλνουμε και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να βελτιωθούν οι μέθοδοι επικοινωνίας ώστε να βελτιωθεί ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε. Η ύπαρξη καλά ανεπτυγμένων κοινωνικών δεξιοτήτων βοηθά επίσης κατά τον εθελοντισμό σε κρίσεις, π.χ. στη

- Δημιουργία περισσότερων και καλύτερων σχέσεων
- Καλύτερη επικοινωνία
- Διαχείριση συγκρούσεων χωρίς απώλεια γοήτρου για τα εμπλεκόμενα μέρη
- Μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα
- Αύξηση της συνολικής ευτυχίας

Στο περιβάλλον του CRISISS, η ομάδα κοινωνικών δεξιοτήτων περιλαμβάνει πέντε δεξιότητες: επικοινωνία, επίλυση προβλημάτων, διαπολιτισμική ευαισθησία, παρουσίαση και προσανατολισμός του ωφελούμενου.

1.4.1 Επικοινωνιακές δεξιότητες

Η επικοινωνία ορίζεται ως η ανταλλαγή ή διαβίβαση πληροφοριών και μηνυμάτων. Η επικοινωνία είναι πάντα μια διαδικασία επειδή είναι μια δραστηριότητα, μια ανταλλαγή, ή ένα σύνολο συμπεριφορών - όχι ένα αμετάβλητο προϊόν.

Συνεπώς, πρόκειται για μια σχέση που δημιουργείται μεταξύ αποστολέα και παραλήπτη, είτε σε μια συζήτηση, σε μια δημόσια ομιλία, είτε σε μια επιστολή, μια παρουσίαση. Αυτό που λέγεται, ο τρόπος με τον οποίο λέγεται, και το πλαίσιο στο οποίο λέγεται κάτι είναι σημαντικό για την κατανόηση του μηνύματος.

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες δεν είναι μόνο η προθυμία για συμμετοχή στην επικοινωνία, αλλά και η ικανότητα για επικοινωνία με επιτυχία. Αυτό σημαίνει κατανόηση των πληροφοριών και ορθή ερμηνεία τους, αλλά και απόκριση σε αυτές με κατανοητό τρόπο. Κάποιος που διαθέτει ισχυρές επικοινωνιακές δεξιότητες είναι σε θέση να μεταφέρει με κατανοητό τρόπο τις γνώσεις του, τις απόψεις ή τις εμπειρίες του σε άλλους, αλλά και να ερμηνεύει σωστά τα μηνύματα των άλλων. Στη συζήτηση ή όταν απευθύνεστε σε άλλους, είναι σημαντικό να «πατήσετε τα σωστά κουμπιά» για να επικοινωνείτε με επιτυχία.

Επικοινωνιακή δύναμη σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να κατανοήσει καλά το πλαίσιο της κατάστασης του άλλου προσώπου ή επίσης γνωρίζει το ιστορικό ή τους ανθρώπους και μπορεί να προσαρμόσει το ύφος του λόγου και επικοινωνίας (επίσης μη λεκτικά). Ως εκ τούτου, οι καλές επικοινωνιακές δεξιότητες θεωρούνται βασικό προσόν στην επαγγελματική ζωή.

1 Προφορικές και γραπτές δεξιότητες

Η προφορική επικοινωνία βασίζεται στη γλώσσα και σημαίνει την ικανότητα έκφρασης με λόγια με κατανοητό τρόπο, προκειμένου να αποφεύγονται παρανοήσεις. Σύμφωνα με τον Paul Watzlawick, η προφορική επικοινωνία έχει τόσο μια πτυχή περιεχομένου — αφορά πληροφορίες, δεδομένα και γεγονότα που μεταδίδονται — όσο και μια συναισθηματική πτυχή όσον αφορά τη σχέση των συνομιλητών: αν είναι φιλική, εχθρική ή ιεραρχική, μπορεί να αλλάξει αποφασιστικά ή να επηρεαστεί από χειρονομίες ή εκφράσεις προσώπου.

Γραπτή επικοινωνία είναι η μετάδοση μηνυμάτων μέσω γραπτών συμβόλων, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω διαφόρων μέσων ως επιστολή, αναφορά ή ηλεκτρονικό μήνυμα ή μήνυμα κινητού τηλεφώνου. Προϋποθέτει ότι ο αποστολέας ενός μηνύματος γνωρίζει άριστα τους σημαντικότερους κανόνες γραμματικής και σχηματισμού λέξεων και ότι ο παραλήπτης μπορεί επίσης να διαβάσει. Η σαφήνεια και η κατανόηση ενός γραπτού μηνύματος έχουν ιδιαίτερη σημασία, καθώς δεν υπάρχει η δυνατότητα διαβούλευσης που θα μπορούσε να είναι εφικτή σε μία άμεση συζήτηση.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Σε καταστάσεις κρίσης, οι οποίες θέτουν τους ανθρώπους σε αβεβαιότητα και προκαλούν φόβους, απαιτούνται καλές επικοινωνιακές δεξιότητες. Το θέμα είναι να διευκρινιστεί η κατάσταση, η οποία φαίνεται να είναι απειλητική, μέσω δεδομένων και γεγονότων και να καταστεί κατανοητή. Σε περιόδους της πανδημίας του κορωνοϊού, για παράδειγμα, ήταν αναγκαία η διάδοση πληροφοριών σχετικά με την επίδραση του ιού, την ανάπτυξη της λοίμωξης ή ακόμη και την κατανομή της

εμβολιαστικής προστασίας. Διότι μόνο μέσω της γνώσης της φύσης της νόσου που προκαλείται από τον ιό, οι φόβοι θα μπορούσαν να μειωθούν - τουλάχιστον μεταξύ ενός μεγάλου ποσοστού των πληγέντων. Ομοίως, έχει αποδειχθεί και στον τομέα του εθελοντισμού ότι τα μέτρα προστασίας και υγιεινής που ελήφθησαν ως μέτρο προφύλαξης έπρεπε να εξηγηθούν ξανά και ξανά, είτε γραπτά είτε προφορικά.

Οι ορθές και τεκμηριωμένες πληροφορίες δημιουργούν διαφάνεια και, ως εκ τούτου, εμπιστοσύνη στις ενέργειες των υπεύθυνων ότι είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν την απειλητική κατάσταση. Αυτό ισχύει για μακροπρόθεσμες καταστάσεις κρίσης, όπως η πανδημία, καθώς και για βραχυπρόθεσμες καταστάσεις ατυχημάτων. Όταν απευθυνόμαστε απευθείας στους ανθρώπους, είναι χρήσιμο να «γίνονται οι σωστές κινήσεις», να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη οι φόβοι που αντιμετωπίζονται και να είμαστε σε θέση να εξηγήσουμε καλά ποια βοήθεια μπορεί να τους παρασχεθεί για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Μερικές φορές πρέπει να γίνουν σαφείς ανακοινώσεις σε μια κατάσταση κρίσης, άλλες φορές πρέπει να δοθούν πιο ενσυναίσθητες εξηγήσεις (με κατανόηση στα προβλήματα) για να κερδηθεί η εμπιστοσύνη των ανθρώπων.

2 Μη λεκτικές δεξιότητες

Η μη λεκτική επικοινωνία συμπληρώνει τη λεκτική επικοινωνία, επειδή οι εκφράσεις προσώπου, οι χειρονομίες ή η στάση του σώματος μπορούν να μεταφέρουν σημαντικά μηνύματα και να υποστηρίξουν ή ακόμη και να αλλάξουν την έννοια του προφορικού λόγου. Συνειδητά ή ασυνείδητα, είναι πάντα μέρος της προφορικής επικοινωνίας και ακόμα και όταν δεν μιλάτε, στέλνετε μηνύματα στον συνομιλητή σας («Δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε», Paul Watzlawick). Εάν είναι δυνατόν να εναρμονιστεί η στάση του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου ή οι χειρονομίες με τον προφορικό λόγο, καθίσταται δυνατή η δημιουργία μιας «απευθείας γραμμής» με τον συνομιλητή ή το κοινό και, με μια θετική έννοια, ενισχύεται το μήνυμα.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Όταν οι άνθρωποι είναι φοβισμένοι ή αβέβαιοι, όπως σε περιόδους κρίσης, μια στοχευμένη προσέγγιση ή ακόμη και μια φιλική συζήτηση μπορεί να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν μια δύσκολη κατάσταση. Είναι σημαντικό τα μη λεκτικά μέσα, όπως οι εκφράσεις προσώπου ή οι χειρονομίες, να εναρμονίζονται με την ομιλία. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να δημιουργήσετε έναν σύνδεσμο με το άλλο πρόσωπο, μπορείτε επίσης να δείξετε κατανόηση, δεκτικότητα και στοργή μέσω της γλώσσας του σώματος και έτσι να ενισχύσετε το δικό σας μήνυμα. Κατ' αυτόν τον τρόπο είναι δυνατόν να προκαλέσετε το ενδιαφέρον, το ψυχικό σθένος και τον ενθουσιασμό και να υποστηρίξετε τους ανθρώπους που βρίσκονται σε κατάσταση κρίσης.

3 Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση αναφέρεται στην ικανότητα και την προθυμία για αναγνώριση, κατανόηση και συναισθηματική ταύτιση με τις αισθήσεις, τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τα κίνητρα και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενός άλλου ατόμου. Τα άτομα με ενσυναίσθηση είναι καλοί στο να συμμερίζονται τους άλλους, να κατανοούν τα κίνητρα συμπεριφορά τους και τις αντιδράσεις

τους και να ανταποκρίνονται αναλόγως. Αναπτύσσουν ευαισθησία στις ανάγκες και τα κίνητρα του άλλου ατόμου και επιδεικνύουν σεβασμό και αποδοχή στις αντιδράσεις τους.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι κρίσεις προκαλούν άγχος στους ανθρώπους, όπως φόβος απώλειας εργασίας, ασθένειας, θανάτου και ασυνήθιστες αντιδράσεις. Απαντώντας ενσυναίσθητα στη συζήτηση, κάποιος μπορεί να καταστήσει σαφές ότι παίρνει σοβαρά αυτούς τους φόβους και σέβεται τις ανάγκες του άλλου προσώπου. Αυτή η κατανόηση, ενσυναίσθηση με το άλλο πρόσωπο, επιτρέπει σε κάποιον να μεταφέρει το μήνυμά του καλύτερα και έτσι να επιτύχει τους στόχους της επικοινωνίας.

4 Ενεργός ακρόαση

Η ενεργός ακρόαση εξυπηρετεί την αμοιβαία κατανόηση στη συζήτηση και περιγράφει τον τρόπο και τη βασική στάση με την οποία διεξάγεται η συζήτηση. Η ενεργός ακρόαση καθιστά δυνατή την αποδοχή και την κατανόηση και δημιουργεί ένα παραγωγικό κλίμα για συζήτηση. Το πόσο αποτελεσματικά μπορεί κανείς να επικοινωνήσει εξαρτάται συχνά από την ικανότητα να ακούει ενεργά. Κατανοεί ο συνομιλητής μου τις ανησυχίες μου και την άποψή μου, ή η συζήτηση ξεφεύγει; Έτσι, δεν αφορά μόνο το «τι» μιας δήλωσης, αλλά και το «πώς» ή το «γιατί». Με την ενεργητική ακρόαση και με διακριτικές ερωτήσεις, είναι δυνατόν να διερευνηθούν τα κίνητρα του συνομιλητή και να κατανοηθούν καλύτερα οι ανάγκες και οι ανησυχίες.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Μέσω της ενεργού ακρόασης, δείχνετε στη συζήτηση ότι μπορείτε να ασχοληθείτε με τα άτομα τα οποία αντιμετωπίζετε στην κρίση: τι φόβοι τους οδηγούν; Τι ανασφάλειες; Η ενεργός ακρόαση καθιστά επίσης δυνατή την εξεύρεση του σωστού τρόπου ανταπόκρισης και, ως εκ τούτου, την επίτευξη των στόχων της επικοινωνίας: μερικές φορές έχει να κάνει με τη διαβεβαίωση των ανθρώπων, την ενημέρωσή τους, ή την παρακίνηση να απελευθερώσουν τη δική τους δύναμη. Το αντίθετο της «ενεργού ακρόασης» θα ήταν να «μιλάμε παράλληλα με τον άλλον» όταν ο ένας αγνοεί τον άλλο και τα κίνητρά του και ο ένας δεν καταλαβαίνει τον άλλον.

5 Προσαρμογή των μορφών επικοινωνίας

Γλωσσικά επίπεδα σημαίνει είδη μιας γλώσσας που διαφέρουν από την τυπική γλώσσα από ένα προτιμώμενο λεξιλόγιο, από προτιμώμενες γραμματικές κατασκευές και από παραλλαγές γραμματικής. Η γλώσσα αποτελεί την προσωπικότητά μας και μαθαίνεται και αναπτύσσεται μέσα από το περιβάλλον μας από μικρή ηλικία. Μέσω της κατάρτισης, του σχολείου ή της μελέτης, διδάσκονται γλωσσικές δομές που μερικές φορές γίνονται κατανοητές μόνο στο αντίστοιχο περιβάλλον. Έτσι, η γλώσσα των διοικητικών υπαλλήλων ή των δικηγόρων διαφέρει σαφώς από τη γλώσσα των μαστόρων ή των πωλητών, δηλαδή των εργαζομένων στο εμπόριο. Στο πλαίσιο της (επαγγελματικής) ομάδας ενός ατόμου, για παράδειγμα, είναι εύκολο να επικοινωνήσει με επιτυχία, επειδή ο καθένας κατανοεί τις αντίστοιχες ανησυχίες. Αλλά όταν πρόκειται για την εξήγηση ενός σύνθετου πλαισίου σε μια άλλη ομάδα-στόχο, πολλοί άνθρωποι πιθανότατα θα δυσκολευτούν να τους προσεγγίσουν. Ως εκ τούτου, τα διαφορετικά γλωσσικά επίπεδα θεωρούνται συχνά φραγμοί ή εμπόδια στην επικοινωνία. Η ικανότητα υπέρβασης αυτών των γλωσσικών φραγμών αποτελεί τη βάση για την επιτυχή επικοινωνία μεταξύ των διαφόρων κοινωνικών ομάδων.

Οι φραγμοί στην επικοινωνία με αποτελεσματικότητα μπορούν να καθυστερήσουν ή να στρεβλώσουν το μήνυμα ή την πρόθεση του μηνύματος που παραδίδεται. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αποτυχία της διαδικασίας επικοινωνίας ή να προκαλέσει ανεπιθύμητο αποτέλεσμα.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Σε καταστάσεις κρίσης, όπως η πανδημία Covid-19, είναι επίσης σημαντικό οι εθελοντές να είναι σε θέση να εξηγούν πολύπλοκα ζητήματα με ικανοποιητικό και απλό τρόπο. Για παράδειγμα, είναι σημαντικό να είμαστε σε θέση να εξηγήσουμε τους ισχύοντες κανονισμούς υγιεινής για την προστασία του πληθυσμού σε όλους τους τομείς της κοινωνίας. Καλές εξηγήσεις που είναι εύκολα κατανοητές και φτάνουν σε όλα τα τμήματα του πληθυσμού εμπνέουν εμπιστοσύνη. Η αποτυχία υπέρβασης αυτών των γλωσσικών φραγμών μπορεί να οδηγήσει σε κατάρρευση της διαδικασίας επικοινωνίας. Σε αυτό το παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι πιο πιθανό μια παρεξήγηση να δημιουργήσει αβεβαιότητα και έλλειψη κατανόησης των ληφθέντων μέτρων. Η σαφήνεια στη γλώσσα για όλες τις κοινωνικές ομάδες, από την άλλη πλευρά, δημιουργεί διαφάνεια και, ως εκ τούτου, συμφωνία με τα προβλεπόμενα μέτρα.

Ένα καλό παράδειγμα της επίδρασης της απλής γλώσσας στην πανδημία του κορονοϊού είναι οι παρουσιάσεις διαφόρων επιστημόνων που ήταν σε θέση να παρουσιάσουν πολύπλοκες σχέσεις της διαδικασίας μόλυνσης και της ανάπτυξης του ιού με απλό και κατανοητό τρόπο. Με τον τρόπο αυτό, οι άκρως θεωρητικές και επιστημονικές συσχετίσεις έγιναν προσβάσιμες σε ένα ευρύ κοινό. Μόνο μέσω πολυάριθμων εξηγήσεων αυτού του είδους δημιουργήθηκε εμπιστοσύνη για τα μέτρα που δρομολογήθηκαν για την προστασία των πολιτών. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι εξέφρασαν την αίσθηση ότι οι υπεύθυνοι κατανόησαν επίσης τι συνέβαινε εκεί και μπορούσαν, συνεπώς, να ενεργήσουν με σύνεση. Η υπέρβαση των γλωσσικών επιπέδων δημιουργεί εμπιστοσύνη.

1.4.2 Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

Ο εθελοντισμός σε περιόδους κρίσης, αφενός, ανταποδίδει στην κοινωνία και σε όσους χρειάζονται στήριξη. Μπορεί επίσης να είναι ένα χρήσιμο μέσο για την ενίσχυση της απασχολησιμότητας μέσω της απόκτησης νέων δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Σε περιόδους κρίσης, οι περισσότερες ευκαιρίες εθελοντισμού περιλαμβάνουν τη συνεργασία με άλλα άτομα, γεγονός που επιτρέπει την αξιοποίηση των κοινωνικών δεξιοτήτων. Και ό,τι κι αν κάνει ένας εθελοντής, είναι αναπόφευκτο να αντιμετωπίσει προβλήματα, εμπόδια και προκλήσεις σε κάποιο στάδιο - μικρότερα ή μεγαλύτερα, τα οποία επιτρέπουν την ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων όπως η επίλυση προβλημάτων.

Γενικά, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων αναφέρονται στην ικανότητά μας να επιλύουμε τα προβλήματα με αποτελεσματικό και έγκαιρο τρόπο. Περιλαμβάνει:

- δυνατότητα εντοπισμού και προσδιορισμού του προβλήματος,
- δημιουργία εναλλακτικών λύσεων,
- αξιολόγηση και επιλογή της βέλτιστης εναλλακτικής λύσης, συμπεριλαμβανομένης της εξέτασης των πιθανών κινδύνων,
- εφαρμογή της επιλεγείσας λύσης, και
- επαναξιολόγηση σε περίπτωση που μια λύση δεν λειτουργεί επαρκώς.

Οι ικανότητες επίλυσης προβλημάτων συνδέονται με διάφορες άλλες δεξιότητες, όπως:

- αναλυτικές δεξιότητες για τον προσδιορισμό ενός προβλήματος,
- καινοτόμος και δημιουργική σκέψη για την παραγωγή μίας ή περισσότερων λύσεων,
- μια νοοτροπία μη συμβατικής σκέψης (εκτός πλαισίου),
- ευελιξία για την προσαρμογή σε διαφορετικές καταστάσεις,
- σύνεση προκειμένου να σταθμιστούν τα πράγματα για διαφορετικές λύσεις,
- προσωπική πρωτοβουλία και σθένος για την προώθηση λύσεων,
- ανθεκτικότητα προκειμένου να επανεκτιμάται όταν μια λύση δεν λειτουργεί.

Η επίλυση προβλημάτων χρειάζεται συναισθηματική, κοινωνική και ψυχολογική ευημερία

Ωστόσο, δεν πρόκειται μόνο για την επίλυση ενός προβλήματος που προκύπτει στο πλαίσιο του εθελοντισμού. Αφορά επίσης τον τρόπο με τον οποίο ένας εθελοντής μπορεί να αντιμετωπίσει ψυχικά προβλήματα που προκύπτουν από τον εθελοντισμό χωρίς να επιβαρύνει τον εαυτό του και το προσωπικό του περιβάλλον. Η συναισθηματική, κοινωνική και ψυχολογική ευημερία αποτελούν προαπαιτούμενα για δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Η ευημερία και η φροντίδα για τον εαυτό του δεν είναι λιγότερο σημαντικές, διότι τα προβλήματα στον εθελοντισμό μπορούν να αποτελέσουν βάρος που θα μπορούσε ακόμη και να οδηγήσουν σε εγκατάλειψη του εθελοντισμού. Ως εθελοντής που έχει αντιμετωπίσει ορισμένες προκλήσεις σε μια κρίση, μπορεί να έχετε ήδη μάθει να τις αντιμετωπίζετε χωρίς να επηρεάζεται η δική σας ευημερία.

Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων — και τι συνεπάγεται

Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων σημαίνει αντιμετώπιση των προβλημάτων και των προκλήσεων με στοχαστικό και συστηματικό τρόπο, προκειμένου να τα ξεπεράσετε, να αναγνωρίσετε τις δυσκολίες, να αντιδράσετε γρήγορα και να εξευρεθεί κατάλληλη λύση πριν γίνει περαιτέρω ζημιά. Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων δεν αποτελεί ενιαία πράξη ή απόφαση. Εμφανίζεται σε μια διαδικασία που αποτελείται από διάφορα βήματα που βασίζονται μεταξύ τους.

Στην επιστημονική θεωρία, π.χ. ψυχολογία, γνωστική επιστήμη ή νευροεπιστήμη, υπάρχουν διάφορα μοντέλα που χρησιμοποιούνται ευρέως για την επίλυση προβλημάτων, τα οποία συχνά μεταφέρονται σε κλάδους όπως π.χ. η μηχανική. Εκεί, η διεπιστημονική επίλυση προβλημάτων βρίσκεται στην αρχή πολλών καινοτόμων διαδικασιών. Μια τέτοια μεθοδολογική προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων αναπτύχθηκε από το Ινστιτούτο Ανάπτυξης Προϊόντων του Ινστιτούτου Τεχνολογίας Καρλσρούης (Γερμανία) ως μια ακολουθία βημάτων που μπορούν να ερμηνευθούν ως κατευθυντήρια γραμμή για τη μεθοδική επίλυση κάθε προβλήματος. Τα επιμέρους βήματα είναι τα εξής:

- ανάλυση της κατάστασης
- οριοθέτηση προβλήματος
- εντοπισμός εναλλακτικών λύσεων
- επιλογή λύσης
- ανάλυση του πεδίου εφαρμογής - αξιολόγηση των ευκαιριών και των κινδύνων
- απόφαση και υλοποίηση - μέτρα και διαδικασίες
- παρακολούθηση/συνέχεια και μάθηση.

Με βάση αυτή την αλληλουχία, θα εστιάσουμε στη συνέχεια σε τρία βασικά στοιχεία της επίλυσης προβλημάτων σε κρίσεις. Με τον τρόπο αυτό, παρακολουθούμε τις εμπειρίες που έχουν ήδη αποκτήσει πολλοί εθελοντές.

1 Ανάλυση προβλήματος

Πρώτον, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων αφορούν πάντα τον προσδιορισμό του προβλήματος. Ποιο ακριβώς είναι το πρόβλημα; Πήγε κάτι στραβά; Γιατί δεν επιτεύχθηκε αποτέλεσμα ή για ποιους λόγους δεν εκπληρώθηκαν οι προσδοκίες; Δεν αρκεί να επισημάνετε ένα πρόβλημα. Για να βρείτε μια πραγματική λύση, θα πρέπει να εντοπίσετε και να προσδιορίσετε το πρόβλημα με ακρίβεια.

Η ανάλυση ενός προβλήματος δεν πρέπει να βασίζεται μόνο στο ζήτημα της ενοχής. Φυσικά, είναι σημαντικό να μάθουμε ποιος συμμετείχε στη δημιουργία του προβλήματος και ποιον επηρεάζει. Ωστόσο, η καθαρή ευθύνη δεν θα συμβάλει στη λύση. Κατά την ανάλυση του προβλήματος, είναι καλύτερα να ρωτήσετε τα κλασικά Γ-ερωτήματα, κυρίως τον λόγο:

- Γιατί να προκύψει το πρόβλημα;
- Γιατί δεν το παρατηρήσαμε νωρίτερα;
- Γιατί - Ποιος είναι ο λόγος για τον οποίο - το πρόβλημα δεν έχει ακόμη επιλυθεί;

Η ανάλυση περιλαμβάνει πολλές άλλες ήπιες δεξιότητες, π.χ. ενεργή ακρόαση, ικανότητες επικοινωνίας ή ομαδικό πνεύμα όταν πρόκειται να συζητηθεί μια πρόκληση με άλλους εθελοντές ή με την εθελοντική οργάνωση.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Σε κρίσεις, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την εξεύρεση ικανοποιητικών, αποτελεσματικών, δημιουργικών και εφικτών λύσεων σε προβλήματα και προκλήσεις που μπορεί να εμφανιστούν σε ένα περιβάλλον όπου ο εθελοντής δεν είναι εξοικειωμένος. Σε κρίσεις, πολλοί εθελοντές αναλαμβάνουν καθήκοντα που δεν έχουν καμία σχέση

με το πραγματικό τους πεδίο εργασίας, την εκπαίδευση και το επάγγελμά τους. Το κάνουν για λόγους κοινωνικής δέσμευσης, για να βοηθήσουν τους άλλους. Ωστόσο, το κάνουν επίσης επειδή, για παράδειγμα, οι ίδιοι επηρεάζονται άμεσα και δεν είναι προσωρινά σε θέση να φέρουν εις πέρας τις πραγματικές τους εργασίες. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις και την εμπειρία τους, αλλά πρέπει πρώτα να βρουν ένα τρόπο επίλυσης των προβλημάτων.

2 *Επιλογή λύσης*

Ένα πρόβλημα συνήθως αναγνωρίζεται γρήγορα ως πρόβλημα, αλλά όταν πρόκειται για την υπόδειξη κατάλληλων λύσεων, ακόμη και εκείνοι που στο παρελθόν γκρίνιαζαν πιο πολύ τώρα σιωπούν. Η αναγνώριση των προβλημάτων δεν σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει λύση.

Μέρος της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων είναι το θάρρος και η αίσθηση ευθύνης να αναλάβει κάποιος την υλοποίηση. Όταν ένα πρόβλημα έχει αναλυθεί μεθοδικά, συνήθως προκύπτουν πιθανές λύσεις. Οι λύσεις αυτές πρέπει στη συνέχεια να σταθμιστούν, να συζητηθούν με τους ενδιαφερόμενους ή να γίνουν πρόσθετες αξιολογήσεις.

Κατά την επιλογή μιας λύσης, η αξιολόγηση κινδύνου θα παίξει επίσης ρόλο. Η στάθμιση των κινδύνων και η ενεργός διαχείριση των κινδύνων μπορούν να διδαχθούν, ίσως όχι σε κατάσταση οξείας κρίσης, αλλά σε άλλη χρονική στιγμή. Έτσι, κρατήστε το στην ατζέντα σας αν θέλετε να μάθετε περισσότερα. Πολλές εθελοντικές οργανώσεις προσφέρουν κατάρτιση στον τομέα αυτό.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Ιδίως σε περιόδους κρίσης, η αξιολόγηση των κινδύνων διαδραματίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο. Οι εκτιμήσεις κινδύνου μπορεί να σημαίνουν ότι η φαινομενικά καλύτερη λύση είναι μόνο μια δεύτερη καλύτερη λύση και πρέπει να επιλεγεί μια εναλλακτική λύση. Αυτό καθιστά ακόμη πιο σημαντική τη διενέργεια τέτοιων αξιολογήσεων από κοινού με εκείνους που επηρεάζονται και, επομένως, επιτυγχάνεται η συγκατάθεσή τους για λύσεις.

3 *Αποτελεσματικότητα στην παροχή λύσης*

Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων σημαίνει την εξεύρεση λύσεων γρήγορα και επίσης την αποτελεσματική εφαρμογή τους. Υπάρχουν καταστάσεις που δεν επιτρέπουν μακροχρόνιες διαδικασίες λήψης αποφάσεων, π.χ. επειδή θέτουν κινδύνους όπως κινδύνους για την υγεία ή κινδύνους από υλικά. Ακριβώς σε αυτές τις περιπτώσεις απαιτείται προσωπική πρωτοβουλία για την ταχεία υλοποίηση λύσεων. Αυτό σίγουρα δεν είναι εύκολο για τους εθελοντές των οποίων οι ευθύνες είναι συχνά περιορισμένες και μπορεί να απαιτούν αυτοπεποίθηση και δυναμικότητα σε μεμονωμένες περιπτώσεις.

Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα περιλαμβάνει επίσης την αμφισβήτηση λύσεων εάν δεν επιφέρουν την αναμενόμενη επιτυχία. Ως εκ τούτου, η ικανότητα λύσης περιλαμβάνει επίσης την προσωπική δύναμη να διορθώσει κάποιος τα λάθη του και να πιέσει για μια διαφορετική λύση.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Σε κρίσεις, σπάνια μπορούμε να στραφούμε σε δοκιμασμένες λύσεις με την έννοια της εργαλειοθήκης, αλλά μπορεί να χρειαστεί να δοκιμάσουμε διάφορα. Ως εκ τούτου, η



αποτελεσματικότητα περιλαμβάνει επίσης τη σαφή γνωστοποίηση πιθανών περιορισμών των λύσεων και την προετοιμασία των ενδιαφερομένων για το γεγονός ότι μια επιλεγείσα λύση αποτελεί απόπειρα επίλυσης. Αυτό είναι πάντα καλύτερο από την εξάντληση κάθε περιθωρίου σε μια λύση.

1.4.3 Διαπολιτισμικές δεξιότητες

Οι διαπολιτισμικές δεξιότητες μπορούν να οριστούν ως η ικανότητα αποτελεσματικής λειτουργίας σε διαφορετικά πολιτιστικά περιβάλλοντα, σκέψης, δράσης, επικοινωνίας και εργασίας με άτομα διαφορετικής πολιτιστικής προέλευσης, τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό. Αυτές οι διαπολιτισμικές δεξιότητες αποτελούν πολύτιμο πλεονέκτημα σε έναν ολοένα και πιο παγκοσμιοποιημένο κόσμο όπου έχουμε περισσότερες πιθανότητες να αλληλοεπιδρούμε με ανθρώπους από διαφορετικούς πολιτισμούς. Και τι σημαίνει πολιτισμός; Με απλά λόγια, πολιτισμός είναι το φάσμα των πεποιθήσεων, των αξιών, των συμπεριφορών, των εμπειριών και των παραδόσεων που μοιράζεται μια κοινότητα που διαμορφώνει τον εαυτό μας και τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον κόσμο, και αποτελεί σημαντικό μέρος της ταυτότητάς μας.

Οι διαπολιτισμικές δεξιότητες αποτελούν μέρος μιας οικογένειας εννοιών που περιλαμβάνουν την πολιτιστική ικανότητα, την παγκόσμια ιθαγένεια, την εκπαίδευση για βιώσιμη ανάπτυξη, την πολιτιστική ευαισθησία και την ικανότητα σκέψης εκτός πλαισίου. Στο επίκεντρο όλων αυτών των εννοιών βρίσκεται η αναγνώριση της πολυπολιτισμικότητας ως δύναμης για αλλαγή σε όλες τις πτυχές του σύγχρονου κόσμου, καθώς και η σπουδαιότητα του να μπορούν οι άνθρωποι να συμμετέχουν και να δρουν σε παγκόσμιο επίπεδο. Περιλαμβάνει επίσης την επίδειξη σεβασμού προς τους άλλους, την προσαρμογή σε διαφορετικά πολιτιστικά περιβάλλοντα, την αποδοχή πολιτισμικών διαφορών, τη δεκτικότητα σε νέες ιδέες και τρόπους σκέψης, ή ακόμη και την ομιλία ξένων γλωσσών.

Το πρόθεμα «δια» (inter) ήδη υποδηλώνει ότι η συνάντηση μεταξύ των πολιτισμών πρέπει να συνεπάγεται αμοιβαία ανταλλαγή, υπέρβαση των εμποδίων του παρελθόντος και φόβο για το άγνωστο. Η διαπολιτισμικότητα έχει ανάγκη από εμάς να μπορούμε να σχετικοποιήσουμε τον πολιτισμό μας και να διερευνήσουμε νέους τρόπους συνεργασίας με άλλους πολιτισμούς.

1 Πολιτισμική ικανότητα

Πολιτισμική ικανότητα είναι η ικανότητα ανάπτυξης ειδικών γνώσεων, δεξιοτήτων και συμπεριφορών που οδηγούν σε συμπεριφορά και επικοινωνία που είναι αποτελεσματικές και κατάλληλες στις διαπολιτισμικές αλληλεπιδράσεις.

Υπάρχουν πολλά συστατικά στοιχεία της πολιτισμικής ικανότητας είναι τα εξής:

- Γνώση: Πολιτιστική αυτογνωσία· ειδικές γνώσεις για τον πολιτισμό· κοινωνικογλωσσική ευαισθητοποίηση και κατανόηση των παγκόσμιων ζητημάτων.
- Δεξιότητες: Ακούγοντας, παρατηρώντας, αξιολογώντας με υπομονή και επιμονή, και βλέποντας τον κόσμο από τις οπτικές γωνίες των άλλων.
- Στάσεις: Σεβασμός, αποτίμηση άλλων πολιτισμών· δεκτικότητα χωρίς επικρίσεις· περιέργεια, βλέποντας τη διαφορά ως μια ευκαιρία μάθησης, και ανοχή στην ασάφεια.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Δεδομένων των άμεσων απαιτήσεων των επαγγελματιών ή των εθελοντών κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, συχνά παραμελούνται παράγοντες όπως ο πολιτισμός και η πολιτισμική ταυτότητα. Ωστόσο, σε περίοδο κρίσης ο επαγγελματίας και ο ωφελούμενος προέρχονται συχνά από διαφορετικές κουλτούρες (δηλαδή ηλικία, φύλο, φυλή, εθνότητα, γλώσσα, εθνική καταγωγή, θρησκεία,

απασχόληση, εισόδημα, εκπαίδευση και νοητικές και σωματικές ικανότητες) και, δεδομένου ότι η παρέμβαση σε μία κρίση απαιτεί την άμεση ανάπτυξη εμπιστοσύνης μεταξύ επαγγελματία/εθελοντή και πελάτη/ωφελούμενου, πρέπει να εξετάσουμε τους πολιτισμικούς παράγοντες ώστε να το επιτρέψουμε. Η ταχεία ανάπτυξη της καλής σχέσης και της εμπιστοσύνης μεταξύ ανθρώπων διαφορετικών πολιτισμών συχνά απαιτεί από τον επαγγελματία/εθελοντή να επικοινωνεί, τόσο προφορικά όσο και μη λεκτικά, και να συμπεριφέρεται βασιζόμενος στη γνώση και την αποδοχή των πολιτισμικών διαφορών.

Οι περισσότεροι επαγγελματίες στον τομέα των κοινωνικών υπηρεσιών θα συμφωνούσαν ότι πρόκειται για ένα έργο που συχνά είναι πιο εύκολο στα λόγια παρά στην πράξη κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Οι περισσότεροι από αυτούς έχουν διαπιστώσει ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, η πολιτισμικές ικανότητες μπορεί να δώσουν εξήγηση σε πολλές από τις ισχυρές σχέσεις που επιτυγχάνονται μεταξύ επαγγελματιών/εθελοντών και ωφελούμενων.

Ως άνθρωποι, είναι σημαντικό να αισθανόμαστε δικαιωμένοι και σεβαστοί. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα σε περιπτώσεις κρίσης. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η έλλειψη πολιτισμικών ικανοτήτων ενός επαγγελματία δεν είναι ενδεικτική της έλλειψης επιβεβαίωσης και σεβασμού προς τον ωφελούμενο, αλλά μάλλον ενός εύρους ικανοτήτων που λείπουν που επιτρέπει στους επαγγελματίες να γνωστοποιούν με ειλικρίνεια και αποτελεσματικότητα αυτήν την επιβεβαίωση και τον σεβασμό προς τα άτομα που εξυπηρετούν/φροντίζουν.

Η έρευνα δείχνει ότι ο πολιτισμός, η κοινωνικοποίηση και η φυλή επηρεάζουν τη σκέψη, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας κατά τη διάρκεια διαχείρισης μιας κρίσης, καθώς διαδραματίζουν αναπόσπαστο ρόλο στον τρόπο με τον οποίο καθορίζουμε τι είναι μια κρίση και πώς, τότε και αν θα επέμβουμε σε μια κατάσταση κρίσης. Έτσι, επαγγελματίες/εθελοντές που δεν γνωρίζουν αυτές τις κρίσιμες μεταβλητές κινδυνεύουν να αποτύχουν στις διαπολιτισμικές αλληλεπιδράσεις, καταλήγοντας σε αρνητικό αποτέλεσμα.

Αν οι επαγγελματίες/εθελοντές είναι πρόθυμοι να κάνουν την απαραίτητη εργασία για να εξασκηθούν από ένα πολιτισμικά ικανό πλαίσιο, όπως η ανάπτυξη της αυτογνωσίας για τις δικές τους πολιτισμικές προκαταλήψεις, θα βοηθήσουν τους ωφελούμενους να αισθάνονται δικαιωμένοι και σεβαστοί κατά τη διάρκεια της κρίσης και είναι ευκολότερο για αυτούς να φτάσουν στην προ κρίσης κατάσταση τους μετά την παρέμβαση.

Σε τελική ανάλυση, μια αποτελεσματική παρέμβαση βάσει πολιτισμικής ικανότητας παράγει θετικά αποτελέσματα για όλους όσους εμπλέκονται στη διαχείριση της κρίσης..

2 Πολιτισμική ευαισθησία

Η πολιτισμική ευαισθησία σχετίζεται με την πολιτισμική ικανότητα και αναφέρεται στην επίγνωση των διαφορών μεταξύ των πολιτισμών, χωρίς να αποδίδει καμία αξία σε αυτές τις διαφορές (καλύτερη, χειρότερη). Περιλαμβάνει επίσης την προθυμία, την ευελιξία και την ικανότητα ανταπόκρισης που απαιτούνται για την κατανόηση του διαφορετικού πολιτισμικού υπόβαθρου των ανθρώπων. Όταν κάποιος ή κάτι μπορεί να προσαρμοστεί εύκολα (ή ακόμη και δεν χρειάζεται να προσαρμοστεί καθόλου) στις ανάγκες των ανθρώπων από διαφορετικούς πολιτισμούς είναι πολιτισμικά ευαίσθητος.

Αυτή η δεξιότητα απαιτεί ορισμένες προϋποθέσεις, όπως ο σεβασμός της πολυμορφίας και της διαφορετικότητας, το ενδιαφέρον για άλλους πολιτισμούς, το να βλέπουμε τους ανθρώπους ως άτομα και όχι μόνο πολιτισμικούς εκπροσώπους, αλλά και να γνωρίζουμε το πολιτισμικό υπόβαθρο των ανθρώπων και να προβληματιζόμαστε με την επίδρασή τους στην προσωπικότητά μας.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι επαγγελματίες και οι εθελοντές που αντιμετωπίζουν μία κρίση θα πρέπει να συνεργαστούν στενά με άτομα που δεν έχουν κοινό πολιτισμό, και αν δεν έχουν πολιτισμική ευαισθησία, ίσως είναι πιο δύσκολο να επιτύχουν τους στόχους τους. Για να αποφευχθεί αυτό, πρέπει να εκπαιδύσουμε την ικανότητά μας να αλληλοεπιδρούμε με σεβασμό και να επικοινωνούμε με άλλους, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά, και να διασφαλίσουμε το δικαίωμα ότι και τα δύο μέρη (επαγγελματίες/εθελοντές και ωφελούμενοι) πρέπει να εκφράσουν την κουλτούρα τους, να ακουστούν και να γίνουν αποδεκτά.

Από την άλλη πλευρά, η πολιτισμική ευαισθησία μπορεί να αποτρέψει τις συγκρούσεις ή να συμβάλει στη διαχείρισή τους. Αν αναγνωρίσουμε και εκτιμήσουμε την πολυμορφία και ενσωματώσουμε όλους τους πολιτισμούς με τους οποίους εργαζόμαστε στο πλαίσιο της παρέμβασής μας, οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να καλύψουν τις ανάγκες τους, να αισθάνονται ότι τους σέβονται και να είναι πρόθυμοι να εργαστούν για το στόχο του καθενός. Μια κρίση είναι μια εποχή όπου οι συγκρούσεις μπορούν να αναδυθούν εύκολα, οπότε θα πρέπει να προετοιμάσουμε όλα τα εργαλεία που μπορούν να μας βοηθήσουν να την αντιμετωπίσουμε ή ακόμη και να την εξαλείψουμε πριν συμβεί!

3 Σκέψη εκτός πλαισίου

Η σκέψη εκτός πλαισίου (δημιουργική σκέψη) είναι μια ικανότητα αρκετά κοντά στην δεκτικότητα (ανοιχτότητα), την περιέργεια, και την ανακάλυψη. Αυτή η μεταφορά αναφέρεται στην ικανότητα να σκεφτόμαστε διαφορετικά, αντισυμβατικά, ή από μια νέα προοπτική και άποψη. Το να σκεφτόμαστε εκτός πλαισίου θα έχει ιδιαίτερη σημασία όταν προσπαθούμε να κατανοήσουμε διαφορετικές κουλτούρες και απόψεις, δίνοντας μας την ευκαιρία να είμαστε πιο ανοιχτόμυαλοι και δημιουργικοί. Μας επιτρέπει να αναζητήσουμε διαπολιτισμικές αλληλεπιδράσεις, θεωρώντας τη διαφορά ως ευκαιρία μάθησης, έχοντας επίγνωση της άγνοιας μας και ανοχή στην ασάφεια, θεωρώντας την ως θετική εμπειρία: όντας πρόθυμοι να διευρύνουμε τη ζώνη άνεσης κάποιου. Αυτό δεν θα μπορούσε να είναι δυνατό χωρίς τον σεβασμό, την αναζήτηση των χαρακτηριστικών άλλων πολιτισμών: την εκτίμηση της αξίας της πολιτισμικής πολυμορφίας: τη σκέψη κάνοντας συγκρίσεις και χωρίς προκαταλήψεις για τις πολιτισμικές διαφορές.

Η διαπολιτισμικότητα έχει να κάνει με τη δημιουργικότητα. Όταν εργαζόμαστε πάνω σε ένα διαπολιτισμικό πλαίσιο, όπου πρέπει να επανακαθορίζουμε συνεχώς τις προσεγγίσεις μας, να είμαστε δημιουργικοί και ευέλικτοι και να αισθανόμαστε άνετα με τις νέες καταστάσεις, μπορεί να είναι το κλειδί για την επίτευξη των στόχων μας και των αναγκών κάθε εμπλεκόμενου μέρους. Και ο καλύτερος τρόπος να αγκαλιάσετε αυτές τις δεξιότητες είναι να προκαλέσετε τον εαυτό σας!

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Μια κρίση είναι, εξ ορισμού, μια δύσκολη περίοδος κατά την οποία πραγματοποιούνται μεγάλες αλλαγές και πρέπει να ληφθούν σημαντικές αποφάσεις. Η δημιουργικότητα και η σκέψη εκτός

πλαίσιου, καθώς επιτρέπουν την ευελιξία στην προσαρμογή και τον προβληματισμό, είναι μεγάλοι σύμμαχοι για την αντιμετώπιση μιας κρίσης. Οι δεξιότητες αυτές θα επιτρέψουν στους επαγγελματίες και τους εθελοντές να σκεφτούν προς νέες κατευθύνσεις, να επανεξετάσουν το καθιερωμένο πλαίσιο και να κινηθούν σε διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα με αυτοπεποίθηση και σεβασμό.

Μπορεί επίσης να είναι το αντίστροφο. Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, βλέπουμε τους εαυτούς μας να εξαναγκάζονται σε νέες καταστάσεις και περιβάλλοντα και πρέπει να αντιμετωπίσουμε την αβεβαιότητα. Αυτό μπορεί να είναι πραγματικά δύσκολο και αγχωτικό, αλλά θα μας επιτρέψει να ενδυναμώσουμε τη δημιουργικότητά μας και να αναδιαμορφώσουμε τη ζώνη άνεσής μας - όχι να το αποφύγουμε. Η ζώνη άνεσής μας αγκαλιάζει όλα τα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε χωρίς πολλή προσπάθεια ή άγχος, και όταν αντιμετωπίζουμε κάτι νέο, περίπλοκο ή σκληρό, πρέπει να πάρουμε το χρόνο μας μέχρι να το μάθουμε και δεν είναι πλέον αγχωτικό - και προχωρούμε στο επόμενο πράγμα. Μόλις διευρύναμε τη ζώνη άνεσης μας, συμπεριλάβαμε νέα πράγματα και την κάναμε πιο μεγάλη, δεν την διαλύσαμε! Έτσι, μια κρίση μπορεί να θεωρηθεί ως μια ευκαιρία που μπορεί να μας οδηγήσει να τη διευρύνουμε, να μάθουμε νέα πράγματα, και να αποκτήσουμε την ικανότητα να σκεφτόμαστε εκτός πλαισίου.

1.4.4 Δεξιότητες παρουσίας

Οι ικανότητες ακρόασης και επικοινωνίας, η ομαδική εργασία, η ευελιξία και η ηγεσία ήταν πάντα σημαντικές απαιτήσεις για τους ανθρώπους στον επαγγελματικό κόσμο. Επίσης, στον τομέα του εθελοντισμού, οι ήπιες δεξιότητες αποτελούν θεμελιώδη ικανότητα, ένα κρίσιμο ζήτημα διαφοροποίησης και επιτυχίας τόσο για τους οργανισμούς όσο και για τους επίδοξους εθελοντές. Οι ήπιες δεξιότητες αναφέρονται σε προσωπικά και σχεσιακά χαρακτηριστικά. Δηλαδή: η αποτελεσματική επικοινωνία, η άσκηση ηγεσίας, η επίλυση προβλημάτων και το στρατηγικό όραμα είναι οι ήπιες δεξιότητες που ζητούνται περισσότερο από τους συνεισφέροντες, όπως έχει προταθεί από μια πρόσφατη έκθεση του Performance Strategies. Εν πάση περιπτώσει, ορισμένες μακροκατηγορίες ήπιων δεξιοτήτων θεωρούνται απαραίτητες στον επαγγελματικό κόσμο και στον εθελοντισμό.

Η πρώτη είναι η επικοινωνία, το να είναι κάποιος σε θέση να μιλήσει με σαφήνεια (με συντελεστές, συνεργάτες, πελάτες, παρόχους). Σε αυτή την κατηγορία εμπίπτουν επίσης χαρακτηριστικά όπως, το να είναι κάποιος σε θέση να ακούσει τον άλλο, να πείσει, να αλληλοεπιδράσει με επιτυχία, να δείξει ενσυναίσθηση· επίσης, να διαπραγματευτεί, να κρατήσει ένα ακροατήριο, να ερμηνεύσει μια μη λεκτική γλώσσα, να γράψει σωστά ή να είναι σε θέση να κάνει αφηγήσεις.

Η δεύτερη ήπια δεξιότητα που θεωρείται σημαντική από έναν οργανισμό είναι η κριτική σκέψη: άτομα που μπορούν να αναλύσουν τις καταστάσεις, να τις ερμηνεύσουν και να λάβουν αποφάσεις με βάση τα διαθέσιμα δεδομένα. Δημιουργικότητα, καλλιτεχνική κλίση, ικανότητα παρατήρησης, περιέργεια και συνεχή επιθυμία για γνώση, ευελιξία, προσαρμοστικότητα, καινοτομία, όλες αυτές οι πτυχές αποτελούν μέρος αυτής της κατηγορίας. Οι άνθρωποι με πολλές δεξιότητες εκτιμώνται, οι οποίοι δεν φοβούνται μπροστά στις αλλαγές και μπορούν να δώσουν μια νέα λύση στα προβλήματα («σκέψη εκτός πλαισίου»).

Η ικανότητα ομαδικής εργασίας είναι μια ακόμη ήπια δεξιότητα εξαιρετικά σημαντική στον τομέα του εθελοντισμού και έχει αποκτήσει μια ακόμη πιο σημαντική διάσταση μετά την έξαρση της πανδημίας, η οποία περιλαμβάνεται στα χαρακτηριστικά της, όπως το να είναι κάποιος σε θέση να δέχεται σχόλια και κριτική, να αλληλοεπιδρά με άλλα άτομα, να αντιμετωπίζει δύσκολες ή αγχωτικές καταστάσεις. Απαιτείται συναισθηματική νοημοσύνη, να είναι κάποιος ανοικτός σε πολυπολιτισμικά εργασιακά περιβάλλοντα, να είναι σε θέση να αλληλοεπιδρά με άτομα με αναπηρία ή με κάποιον κακότροπο. Η ικανότητα δικτύωσης, η ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος και η αντίσταση στο στρες αποτελούν μέρος αυτής της κατηγορίας.

Μεταξύ των ήπιων δεξιοτήτων μπορεί επίσης να συγκαταλεχθεί και η δεοντολογική πτυχή της εργασίας: οι πιο περιζήτητοι εργαζόμενοι είναι άνθρωποι που εργάζονται δείχνοντας σεβασμό και υποστηρίζοντας τους άλλους και τις προθεσμίες, με οργανωτικές δεξιότητες και δεξιότητες προγραμματισμού, προσανατολισμένοι στο στόχο, που μπορούν να διαχειριστούν το χρόνο τους και να έχουν τη δυνατότητα ταυτόχρονης εκτέλεσης πολλαπλών καθηκόντων αν χρειαστεί, αξιόπιστοι και ακριβείς.

Οι κυριότερες ικανότητες που εντοπίστηκαν είναι:

- Μη λεκτικές ικανότητες (παρατήρηση, ενσυναίσθηση, ανάλυση στόχων και ανάλυση περιβάλλοντος/καταστάσεων): η μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να μας εκπαιδεύσει να αντιλαμβανόμαστε, να ακούμε και να παρακολουθούμε τις αντιδράσεις του σώματός μας

όταν επικοινωνούμε με άλλους ανθρώπους. Μία από τις πιο σημαντικές ενέργειες, σε αυτό το πλαίσιο, είναι να είστε σε θέση να πάρετε γρήγορα την ανατροφοδότηση της επικοινωνίας, δηλαδή να παρατηρήσετε τον ακροατή και να αποκρυπτογραφήσετε τον τρόπο αντίδρασης. Είναι επιτακτική ανάγκη να είμαστε προσεκτικοί παρατηρητές, με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσαμε να «διαβάζουμε» τις αντιδράσεις των συνομιλητών μας και να αποφασίζουμε αν θα προχωρήσουμε με εξήγηση ή αναδιατύπωση της έννοιας. Η κατανόηση των τρόπων μη λεκτικής επικοινωνίας των συνομιλητών μας και η δυνατότητα ερμηνείας των δικών μας, αποτελούν χρήσιμες δεξιότητες, ιδίως στο σημερινό κοινωνικό-εργασιακό πλαίσιο. Αυτά θα μας επιτρέψουν να έχουμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και επιρροή.

- Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να «μπαινουμε στη θέση του άλλου», με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να αντιληφθούμε συναισθήματα και σκέψεις. Ο όρος αυτός προέρχεται από τα ελληνικά εν- πάθος, δηλαδή «αίσθηση μέσα μου», συνίσταται στην αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων σαν να ήταν δικά μας, εισερχόμενοι στην πραγματικότητα των άλλων για να κατανοήσουμε το πώς βλέπουν τα πράγματα, τις σκέψεις τους, τα αισθήματα, τα συναισθήματα και το «πάθος». Η ενσυναίσθηση είναι μια άκρως σημαντική κοινωνική ικανότητα και αποτελεί βασικό μέσο για την αποτελεσματική διαπροσωπική επικοινωνία που προσφέρει επιβράβευση. Στη διαπροσωπική σχέση, η ενσυναίσθηση είναι μία από τις κύριες μπροστινές πόρτες στις διαθέσεις και, γενικότερα, στον οικείο κόσμο του άλλου. Χάρη σε αυτό, όχι μόνο μπορούμε να καταλάβουμε αυτό που λέει ο συνομιλητής, αλλά μπορούμε επίσης να φτάσουμε στο βαθύτερο κρυμμένο ψυχοσυναισθηματικό νόημα. Ως εκ τούτου, μπορούμε να επεκτείνουμε την αξία του μηνύματος, συλλέγοντας στοιχεία που συχνά υπερβαίνουν το απλό σημασιολογικό περιεχόμενο της γραμμής, περιγράφοντας τη μεταεπικοινωνία, που είναι το πιο σημαντικό μέρος του μηνύματος, που εκφράζεται από τη γλώσσα του σώματος, το οποίο μπορεί να αποκωδικοποιηθεί μέσω της ενσυναισθητικής ακρόασης.
- Χάρη στις δεξιότητες ακρόασης, δίνοντας την προσοχή μας στις αισθήσεις των άλλων, μπορούμε να τις συσχετίσουμε μέχρι να φτάσουμε σε αυτή τη συναισθηματική ρύθμιση, η οποία θα βελτιώσει τη σχέση μας καθιστώντας την πιο αποτελεσματική. Ήταν η ενσυναίσθηση που κατά τη διάρκεια της πανδημίας επέτρεψε τη δημιουργία εμπιστοσύνης, συνεργασίας, ανταλλαγής και συμμετοχής μεταξύ των ανθρώπων, δημιουργώντας συντονισμό μεταξύ των ατόμων, βελτιώνοντας την επικοινωνία τους.

1 Ικανότητα σαφούς προσδιορισμού της εστίασης του θέματος/ζητήματος

Συνίσταται στην ικανότητα αναγνώρισης των διαθέσιμων ευκαιριών για προσωπικές δραστηριότητες, επαγγελματικές ή οικονομικές. Η στάση αυτή χαρακτηρίζεται από: αίσθημα πρωτοβουλίας, σαφήνεια των προθέσεων, μελλοντικό όραμα, ικανότητα πρόβλεψης των γεγονότων· ανεξαρτησία και καινοτομία στην ιδιωτική ζωή, κοινωνική εργασία· δέσμευση για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων, οι οποίοι μπορεί να είναι προσωπικοί, κοινοί με άλλους, ή εργασιακοί. Οι ικανότητες αυτές προέρχονται από μια ενεργό διαχείριση σχεδίων, η οποία περιλαμβάνει, για παράδειγμα, την ικανότητα σχεδιασμού, οργάνωσης, διαχείρισης, ηγεσίας και ανάθεσης, ανάλυσης, επικοινωνίας, υποβολής αναφορών, αξιολόγησης και καταγραφής· ατομική εργασία και σε συνεργασία με άλλες ομάδες· εντοπισμό και αξιολόγηση των δικών μας

πλεονεκτημάτων και αδυναμιών και ανάλυση της δικής μας προθυμίας να αναλάβουμε κινδύνους, αν χρειαστεί.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Συνήθως, σε περίπτωση πανδημίας, η ανάγκη σαφούς προσδιορισμού του υπό εξέταση ζητήματος καθίσταται αναγκαία λόγω των μειωμένων πόρων. Η ανάγκη αποτελεσματικής προσέγγισης του προβλήματος, χωρίς να προκαλείται σπατάλη πόρων, είναι απαραίτητη για την αποφυγή περισσότερων προβλημάτων και την καταστροφή της πιθανότητας λήξης της κρίσης.

2 *Ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων κάποιου (συναισθηματική νοημοσύνη)*

Η ικανότητα παρακολούθησης των συναισθημάτων μας και των άλλων, διαφοροποίησής τους και χρήσης των πληροφοριών αυτών για την καθοδήγηση των σκέψεων και των ενεργειών μας. Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης υιοθετήθηκε από τον Daniel Goleman ο οποίος το 1995 την έκανε δημοφιλή με τον ακόλουθο ορισμό: «Είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και εκείνα των άλλων, να παρακινούμε τους εαυτούς μας και να διαχειριζόμαστε θετικά τα συναισθήματά μας, τόσο εσωτερικά όσο και στις κοινωνικές σχέσεις». Η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα συναισθήματά του, να γνωρίζει ποια είναι τα όρια και οι δυνατότητές του και να είναι σίγουρος για τις ικανότητές του, είναι θεμελιώδης. Περιλαμβάνει τις δεξιότητες ευαισθητοποίησης και αυτοδιδασκαλίας, τα κίνητρα, την ενσυναίσθηση και τις δεξιότητες στη διαχείριση των κοινωνικών σχέσεων, τις οποίες μπορεί να αναπτύξει κάθε άτομο και οι οποίες αποδεικνύονται θεμελιώδεις για κάθε άνθρωπο που εργάζεται σε οργανωμένα πλαίσια (εταιρείες, κοινωνικές ομάδες, εθελοντισμό κ.λπ.) ή/και σε πολύπλοκες καταστάσεις, όπως σε καταστάσεις πανδημίας ή σε σοβαρές κοινωνικές και οικονομικές καταστάσεις.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Ενώ βιώνει μια κρίση, είναι ζωτικής σημασίας να είναι σε θέση να αναγνωρίζει και να κατανοεί τις ανησυχίες και τους στόχους κάθε εμπλεκόμενου μέρους. Η ενσυναίσθηση πρέπει να επιδεικνύεται από εθελοντές για να δείξουν ότι καταλαβαίνουν πραγματικά τι περνάνε οι άλλοι και τι έχει σημασία γι' αυτούς. Η αναγνώριση των συναισθημάτων, η κατανόηση και η εκτίμηση των παραπόνων και/ή των σχολίων τους είναι ουσιαστικής σημασίας. Ως εθελοντής, ένας από τους κύριους ρόλους σε περίοδο κρίσης είναι επίσης να υπενθυμίζει στους ανθρώπους να φροντίζουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία.

3 *Αυτογνωσία (συμπεριφορά και τρόπος ύπαρξης)*

Η αυτογνωσία είναι μια ήπια δεξιότητα (οριζόντια ή υπαρξιακή) που αφορά το γεγονός να γνωρίζει κανείς τον εαυτό του. Έχοντας επίγνωση σημαίνει να είστε σε θέση να αναγνωρίσετε τον εαυτό σας: ανάγκες και επιθυμίες, δυνάμεις και αδυναμίες, τρόπους αντίδρασης σε καταστάσεις, συναισθήματα και αντιδράσεις σε αυτές, συνήθειες και μοντέλα σκέψης που χρησιμοποιούμε, κοινωνικές προτιμήσεις, τα γούστα μας, γνώση του τρόπου εργασίας σε ομάδες δράσης, ικανότητα οργάνωσης και προγραμματισμού δραστηριοτήτων. Ως εκ τούτου, ευαισθητοποίηση σημαίνει την ικανότητα διαίσθησης, αντίληψης, αναγνώρισης και αναφοράς της πραγματικότητας, όσο το δυνατόν περισσότερο, σε κάθε τομέα και πτυχή της ζωής. Η συνειδητοποίηση αυξάνει επίσης την

ικανότητα ανάλυσης και αναθεώρησης γεγονότων, με τη συνακόλουθη μεγαλύτερη πιθανότητα διάκρισης μεταξύ της αναπαράστασης ή χαρτογράφησης του κόσμου που κάνουμε για να ερμηνεύουμε τα γεγονότα και τις εμπειρίες και την πραγματικότητα με πιο αντικειμενικά κατανοητό τρόπο. Τα πράγματα δεν είναι όπως φαίνονται στις αισθήσεις μας κατά την αρχική πολύ γρήγορη και ενστικτώδη αντίληψη, ως εκ τούτου η ανάπτυξη της ευαισθητοποίησης συμβάλλει επίσης στη βελτίωση της ακρίβειας και της αποτελεσματικότητάς μας.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η αυτογνωσία είναι θεμελιώδους σημασίας για τη ρύθμιση της συμπεριφοράς του ατόμου σε καταστάσεις κρίσης. Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας για τους εθελοντές να κατανοούν τον εαυτό τους και να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους και τα όριά τους, να αντιδρούν προορατικά σε καταστάσεις χωρίς να ελέγχονται από αυτές. Για παράδειγμα, οι πολλές αβεβαιότητες και τα άγνωστα στοιχεία της κρίσης του κορονοϊού έχουν προκαλέσει συλλογική ανησυχία που μοιάζει πλέον με κομμάτι του αέρα που αναπνέουμε. Όταν επιτρέψουμε αυτό το άγχος να παραμείνει ασαφές και ανώνυμο, του δίνουμε δύναμη πάνω μας. Η αντίθετη πορεία είναι να αφιερώσουμε χρόνο για να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα που αισθανόμαστε, να τα αποδεχτούμε και να τα κατανοήσουμε. Αυτό το πολύ προσεκτικό μονοπάτι μας δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουμε μια κρίση που μερικές φορές φαίνεται σαρωτική και να την μετατρέψουμε σε μια πρόκληση που μπορούμε να ορίσουμε (και να αντιμετωπίσουμε) με τους δικούς μας όρους.

4 Ομαδική εργασία

Η εργασία ως ομάδα είναι το κλειδί για την επιτυχία. Η ομαδική εργασία βασίζεται στην ικανότητα κάποιου να μοιράζεται έναν στόχο, την ικανότητα να έχει ένα κοινό όραμα, την ικανότητα να δημιουργεί μια διαδικασία για συλλογική επιτυχία, την ικανότητα να εργάζεται για την επίτευξη στόχων και την ικανότητα να οργανώνει και να σχεδιάζει δραστηριότητες. Τα θεμελιώδη στοιχεία στα οποία πρέπει να βασίζεται όποιος θέλει να συνεργαστεί σε μια ομάδα με επικερδή και ικανοποιητικό τρόπο είναι: να έχει σαφείς στόχους, σαφώς καθορισμένους ρόλους με βάση την προσωπικότητα και τις ικανότητές του, να έχει υψηλά κίνητρα, καθώς αυτό ενθαρρύνει το άτομο να οδηγήσει στην περάτωση της δουλειάς και στην επίτευξη του στόχου, σε ένα χαλαρό και υποστηρικτικό περιβάλλον, θα πρέπει να υπάρχει σεβασμός μεταξύ των διαφόρων μελών της ομάδας, αποδοχή και επίσης εμπιστοσύνη στις δεξιότητες και τις ικανότητες των άλλων μελών και πάνω απ' όλα: ανοικτή, απλή και ξεκάθαρη επικοινωνία.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Όταν σε μια κρίση η ικανότητα εργασίας σε ομάδες καθίσταται ζωτικής σημασίας λόγω της ανάγκης ενσωμάτωσης δεξιοτήτων για την επίλυση σύνθετων προβλημάτων. Επίσης, η συνοχή σε μια ομάδα καθίσταται θεμελιώδης για την αντιμετώπιση των δυσκολιών και της κρίσης και για να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει το απροσδόκητο, συνεχίζοντας παράλληλα όλοι να έχουν επίγνωση της στάσης τους στην ομάδα.

5 Ικανότητα εργασίας για την επίτευξη των στόχων

Εργασία για την επίτευξη στόχων σημαίνει οργάνωση των εργασιών με βάση τα αποτελέσματα που πρέπει να επιτευχθούν σε προγραμματισμένες ώρες. Ως εκ τούτου, οι δύο άξονες είναι οι στόχοι και

ο χρόνος, οι οποίοι πρέπει να συμφωνηθούν στην αρχή, να είναι εφαρμόσιμοι και, πάνω από όλα, να είναι κοινώς γνωστοί μεταξύ του εθελοντή και της οργάνωσης. Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι για την ενίσχυση των εργασιακών δεξιοτήτων μας με βάση τους στόχους. Το πιο σημαντικό είναι σίγουρα η σύγκριση: μιλώντας με τους συναδέλφους (ειδικά με εκείνους με μεγαλύτερη εμπειρία), για παράδειγμα, είναι δυνατόν να μάθουμε πιο αποτελεσματικές οργανωτικές μεθόδους για την επίτευξη του επιδιωκόμενου σκοπού. Μια άλλη μέθοδος για τη βελτίωση των οργανωτικών δεξιοτήτων μας είναι αυτή της καταγραφής: γράφοντας τους στόχους που επιδιώκουμε και τα διαδικαστικά βήματα που πρέπει να γίνουν, βοηθά στην καλύτερη οργάνωση της εργάσιμης ημέρας μας. Τελικά, για να βελτιώσουμε την ικανότητά μας να επιτύχουμε στόχους, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς να «κοιτάζουμε πίσω», δηλαδή, να αναλύουμε το έργο που έχει ήδη γίνει, να κατανοούμε ποια είναι τα πλεονεκτήματα και να βρούμε μεθόδους για να διορθώσουμε τα λάθη.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η εργασία για την επίτευξη στόχων είναι ζωτικής σημασίας όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση κρίσης. Για να είμαστε σε θέση να προσδιορίσουμε συγκεκριμένα τους στόχους και να εργαστούμε για την επίτευξή τους, η εξοικονόμηση πόρων και χρόνου συμβάλλει στην αύξηση της αποτελεσματικότητας και της αποδοτικότητας. Όταν βρισκόμαστε σε μια κατάσταση μείωσης των πόρων, είναι ζωτικής σημασίας να μην τους σπαταλάμε σε άσχετα ή άχρηστα καθήκοντα..

1.4.5 Πελατοκεντρικές δεξιότητες

Σε περιόδους κρίσης, είναι ακόμη πιο σημαντικό να γνωρίζουμε και να μαθαίνουμε σχετικά με τα κατάλληλα εργαλεία κοινωνικών δεξιοτήτων με τα οποία μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την κρίση από προσωπική ψυχολογική και κοινωνική έννοια. Η γνώση των εργαλείων και των αναγνωρισμένων δεξιοτήτων που είναι προσανατολισμένες στον άνθρωπο είναι πολύ χρήσιμη.

Ο όρος Πελατοκεντρικές Δεξιότητες προέρχεται από τη θεωρία του Carl Rogers (ο πατέρας των ανθρωπιστικών θεραπειών), η οποία βασίζεται σε μια μη κατευθυντική μορφή θεραπείας με συνομιλία που επιτρέπει στον πελάτη να ηγηθεί της συνομιλίας και δεν κατευθύνει τον πελάτη/ωφελοούμενο. Η προσέγγιση επικεντρώνεται στην ενίσχυση της ικανότητας των πελατών/ωφελοούμενων να προβαίνουν σε αλλαγές για τον εαυτό τους. Ο Rogers πίστευε ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό και ότι μια ενιαία διαδικασία δεν θα ταίριαζε σε όλους. Είδε την προσωπική εμπειρία του ωφελοούμενου ως τον πιο ζωτικό παράγοντα στη διαδικασία.

Μια ζωτική ιδιότητα αυτής της προσέγγισης στηρίζεται σε άνευ όρων θετική εκτίμηση. Αυτό σημαίνει ότι ο ωφελοούμενος δεν κρίνεται αλλά αντ' αυτού υποστηρίζεται και γίνεται αποδεκτός για οποιονδήποτε λόγο. Ένα άτομο που παρέχει υποστήριξη πρέπει να δέχεται τον ωφελοούμενο ως έχει και να παρέχει υποστήριξη και φροντίδα, ανεξάρτητα από το τι περνάει. Περαιτέρω, πρέπει να αισθάνεται άνετα να μοιράζεται τα συναισθήματά του με τον πελάτη και να συμβάλλει σε μια ανοικτή και υγιή σχέση παρέχοντας ένα μοντέλο καλής επικοινωνίας και, στο επόμενο βήμα, ενσυναισθητικής κατανόησης (αντικατοπτρίζοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματα του πελάτη/ωφελοούμενου).

Οι γενικοί στόχοι του μοντέλου με επίκεντρο τον πελάτη είναι:

- Διευκόλυνση της προσωπικής ανάπτυξης και εξέλιξης
- Μετριασμός ή εξάλειψη των συναισθημάτων αγωνίας/θλίψης
- Αύξηση της αυτοεκτίμησης και της δεκτικότητας στην εμπειρία
- Βελτίωση της κατανόησης του πελάτη του εαυτού του/της.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Με το άγχος, την αγωνία και την κατάθλιψη σε επίπεδο επιδημίας παγκοσμίως, η προσωπική βοήθεια (υποστήριξη, ψυχοκοινωνική συμβουλευτική, θεραπεία, τεχνικές ενσυνειδητότητας, κ.λπ.) γίνεται όλο και πιο συνηθισμένη και σημαντική.

Αυτό το είδος «βοήθειας και υποστήριξης» διατίθεται σε νοσοκομεία, σχολεία, δήμους, εκκλησίες και στη βοηθητική και εθελοντική εργασία σε όλη την Ευρώπη και τον κόσμο. Η επακόλουθη κρίση στον τομέα της δημόσιας υγείας ενθάρρυνε τους τομείς της αναγκαίας στήριξης των ατόμων που έχουν ανάγκη, αναπτύσσοντας νέες προσεγγίσεις και προσαρμόζοντας τις τεχνολογίες εξ αποστάσεως ώστε να παρέχουν κατάλληλη περίθαλψη σε ευρύτερο φάσμα αναγκών κοινωνικού πλαισίου (π.χ. κοινωνική απομόνωση, ασφάλεια, ένταξη,...) που σχετίζονται με την ψυχική υγεία.

1 Αυτογνωσία

Ο ορισμός της αυτογνωσίας περιλαμβάνει την επίγνωση διαφορετικών πτυχών του «εαυτού μας», όπως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές. Είναι ένα από τα πρώτα συστατικά της αυτοαντίληψης.

Για κάποιον που εργάζεται στην παροχή βοήθειας σε επαγγέλματα, είναι πρωτίστως σημαντικό να υπάρχουν καλές συνθήκες ψυχικής υγείας σε όλο το φάσμα. Ένα τέτοιο πρόσωπο μπορεί να περιγραφεί ως ένα πλήρως λειτουργικό πρόσωπο που τείνει στην αυτο-πραγμάτωση κατά την προσωπική του/της εξέλιξη.

Το πλήρως λειτουργικό άτομο είναι ένα άτομο που έχει «ιδανική ψυχική υγεία». Γενικά, θα είναι ανοιχτός στην εμπειρία, θα ζει με μία αίσθηση νοήματος και σκοπού, και θα εμπιστεύεται τον εαυτό του και τους άλλους. Η αυτοαντίληψή του παίρνει συνεχώς νέες πληροφορίες και εμπειρίες. Τέτοια άτομα έχουν επαφή με τα συναισθήματά τους και κάνουν μια συνειδητή προσπάθεια να αναπτυχθούν ως άτομα.

Νέα επιστημονικά αποτελέσματα στη νευροεπιστήμη δείχνουν ότι μια περιοχή του εγκεφάλου, όπως ο πρόσθιος φλοιός προσαγωγίου που βρίσκεται στην περιοχή του μετωπικού λοβού, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας. Μελέτες χρησιμοποίησαν εγκεφαλική απεικόνιση για να καταδείξουν ότι η περιοχή ενεργοποιείται σε ενήλικες με αυτογνωσία.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Το επίπεδο της αυτογνωσίας βρίσκεται σε αρκετά υψηλό επίπεδο όπου ένα άτομο που παρέχει υποστήριξη γνωρίζει τους περιορισμούς και τις δυνάμεις του. Επειδή συναντά ευάλωτα άτομα στην εργασία του, μπορεί να οριοθετήσει τον εαυτό της σε σχέση με τον ωφελούμενο. Υπό την έννοια αυτή, οι πιθανές συναισθηματικές και άλλες καταχρήσεις μπορεί συχνά να προκύψουν από απρόβλεπτους και μη σκόπιμους χειρισμούς, πολύ σφιχτή ταύτιση με την εμπειρία του ωφελομένου, ανεπίλυτα τραυματικά γεγονότα του παρελθόντος, και παρόμοια. Ως εκ τούτου, μία από τις σημαντικότερες δεξιότητες βοήθειας και υποστήριξης με επίκεντρο τον ωφελούμενο σε κοινωνικό επίπεδο είναι ένα επαρκώς υψηλό επίπεδο αυτογνωσίας.

2 Αυθεντικότητα

Ο χαρακτηρισμός της αυθεντικότητας περιγράφει ένα άτομο που ενεργεί με κίνητρα, επιθυμίες, ιδέες, ή πιστεύει όχι μόνο τις δικές της (σε αντίθεση με κάποιον άλλο) και ταυτόχρονα εκφράζει ποιο είναι πραγματικά. Το να είσαι άνθρωπος επιτυγχάνεται καλύτερα με το να είσαι μοναδικός και ξεχωριστός, ακόμα και όταν αυτά συγκρούονται με ορισμένα κοινωνικά πρότυπα.

Η αυθεντικότητα αφορά περισσότερο την παρουσία, ζώντας τη στιγμή με αυτοπεποίθηση, και παραμένοντας πιστοί στον εαυτό σας. Ένα αυθεντικό άτομο βάζει τους ανθρώπους γύρω του να νιώθουν άνετα και τους παρηγορεί. Δεν υπάρχει αμφιβολία και αμφισβήτηση της ακεραιότητας ενός αυθεντικού προσώπου. Όταν θέλουμε να οικοδομήσουμε σχέσεις στη ζωή, θέλουμε να μεγαλώσουμε και να μάθουμε από ανθρώπους με αξία. Σημαίνει ότι αναγνωρίζουμε και επιθυμούμε να βρούμε ειλικρινείς, αξιόπιστους και ευγενικούς ανθρώπους.

Λίγα χαρακτηριστικά γνησιότητας:

- Να είστε πιστοί στον εαυτό σας.
- Να σκέφτεστε προς τα μέσα, να κοιτάτε προς τα έξω.
- Ο τρόπος που μεταχειρίζεστε τους ανθρώπους (με καλοσύνη και σεβασμό)
- Γίνετε καλός ακροατής.
- Ζήστε τη στιγμή
- Ανοικτό πνεύμα
- Δικαιοσύνη στις ευκαιρίες και στους ανθρώπους.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Με τη ζεστή, εποικοδομητική και αυθεντική προσέγγιση, μπορούμε να κρατήσουμε το χώρο για έναν ωφελούμενο για να κάνουμε τη διαφορά δείχνοντας μια ειλικρινή και βαθιά κατανόηση. Οι εκφράσεις προσώπου και η γλώσσα του σώματος ταιριάζουν με τα λόγια μας. Η αυθεντικότητα επιτρέπει τη συμφωνία - για να μετατρέψουμε τη ροή της ενέργειας ενός ατόμου από ένα μπλοκαρισμένο, δυσλειτουργικό μοτίβο σε ένα πιο ανοιχτό, ελεύθερο και υγιές μοτίβο που αντιστοιχεί σε μεγαλύτερη αντιστοιχία όσον αφορά την ευαισθητοποίηση, τη δεκτικότητα και τη σύνδεση με τις βασικές διαστάσεις του ατόμου.

3 Θετικότητα

Κατανοούμε τη θετικότητα/θετική στάση σε διάφορα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως η αισιόδοξη σκέψη, η αναζήτηση λύσεων, η αναμονή επιτυχίας και αποτελεσμάτων, η εστίαση και η βελτίωση της ζωής. Είναι μια θετική ψυχική κατάσταση όπου εσείς:

- δεν παίρνετε τα πράγματα πολύ προσωπικά·
- απολαμβάνετε το παρόν·
- δεν ανησυχείτε πολύ για το μέλλον·
- εστιάζετε και αντί να σκέφτεστε το παρελθόν και τις δυσκολίες προτιμάτε τις πράξεις και τα επιτεύγματα (μετεγκατάσταση και αναδιατύπωση)·
- είστε ανεκτικοί, χαρούμενοι και καλοπροαίρετοι.

Τα συναισθήματα που σχετίζονται με τη θετικότητα είναι έμπνευση, χαρά, αγάπη.

Οι σκέψεις που σχετίζονται με τη θετικότητα είναι σκέψεις θάρρους, επιτυχίας, βεβαιότητας, αυτοεκτίμησης.

Θετικές Παρεμβάσεις Ψυχολογίας: Έχει γίνει μεγάλη έρευνα για την υποστήριξη ενός ωφελούμενου στην εφαρμογή θετικών παρεμβάσεων ψυχολογίας στη ζωή του. Οι θεραπευτές με βαθύτερη κατανόηση των οφελών αυτών των τύπων παρεμβάσεων δεν μπορούν μόνο να βοηθήσουν τους ωφελούμενους να επιστρέψουν στην υγεία ή στην ψυχοκοινωνική ομοιόσταση. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους ωφελούμενους να ζήσουν ζωές που είναι πιο εκπληρωμένες.

Οι θετικές παρεμβάσεις ψυχολογίας, ή PPI, είναι ένα σύνολο επιστημονικών εργαλείων και στρατηγικών που επικεντρώνονται στην αύξηση της ευτυχίας, της ευημερίας και των θετικών γνωστικών λειτουργιών και συναισθημάτων.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Ένα από τα βασικά στοιχεία της θετικότητας σε μια προσανατολισμένη προς τον πελάτη προσέγγιση της βοήθειας είναι η άνευ όρων θετική εκτίμηση (ΑΘΕ). Αυτή (ΑΘΕ) αποτελεί πρακτική με την αποδοχή, τον σεβασμό και τη φροντίδα των ωφελούμενων· ο εθελοντής (θεραπευτής) θα πρέπει να λειτουργεί υπό την προοπτική ότι οι ωφελούμενοι κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν υπό τις παρούσες συνθήκες και με τις δεξιότητες και τις γνώσεις που έχουν στη διάθεσή τους. Καλλιεργεί τη δυνατότητα να παρακολουθεί συνεδρίες με τους πελάτες του με μη επικριτική και στοργική ιδιότητα.

4 Ενσυναίσθηση

Η ικανότητα να αισθάνονται, να κατανοούν και να μοιράζονται τα συναισθήματα των άλλων είναι ενσυναίσθηση. Οι ερευνητές συνέδεσαν τον τερματικό σταθμό με την ικανότητα να φανταστούν τι μπορεί να αισθάνεται ή να σκέφτεται κάποιος άλλος.

Επίσης, υπάρχει διάκριση μεταξύ:

- Συναισθηματική ενσυναίσθηση - αισθήσεις και συναισθήματα που παίρνουμε ως απάντηση στα συναισθήματα των άλλων.
- Γνωστική ενσυναίσθηση - ικανότητα αναγνώρισης και κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων.

Η ενσυναίσθηση έχει βαθιές ρίζες στον εγκέφαλο και το σώμα μας και έχει συσχετιστεί με δύο διαφορετικές οδούς στον εγκέφαλο:

- μια πτυχή της ενσυναίσθησης μπορεί να εντοπιστεί ως καθρέφτης νευρώνων όταν παρατηρούμε ότι κάποιος άλλος εκτελεί μια ενέργεια με τον ίδιο τρόπο που θα πραγματοποιούσαμε αυτή την ενέργεια μόνοι μας (η λεγόμενη χαρτογράφηση, αντικατοπτρισμός)·
- γενετική βάση για την ενσυναίσθηση - οι άνθρωποι μπορούν να ενισχύσουν ή να περιορίσουν τις φυσικές τους ικανότητες ενσυναίσθησης.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η ενσυναίσθηση είναι μια ζωτικής σημασίας ικανότητα να δείξουμε στους ωφελούμενους ότι κατανοούμε τα συναισθήματά τους αντί απλά να αισθανόμαστε συμπάθεια γι' αυτούς. Οι εθελοντές που βοηθούν τους ωφελούμενους σε κρίση πρέπει να έχουν την ικανότητα να κατανοούν ή να αισθάνονται τι βιώνει ο ωφελούμενός τους.

5 Δεξιότητες ακρόασης

Η ακρόαση είναι η δυνατότητα ακριβούς λήψης και ερμηνείας μηνυμάτων κατά τη διαδικασία επικοινωνίας (διαπροσωπική επικοινωνία). Χωρίς αυτή την ικανότητα, τα μηνύματα παρερμηνεύονται εύκολα. Ως αποτέλεσμα, η επικοινωνία καταρρέει και ο αποστολέας μπορεί γρήγορα να εκνευριστεί και να απογοητευτεί.

Μία από τις πιο κρίσιμες δεξιότητες ακρόασης είναι η ενεργός ακρόαση, η οποία περιλαμβάνει όλες τις αισθήσεις και δίνει πλήρη προσοχή στον ομιλητή. Το ενδιαφέρον μπορεί να μεταδοθεί στον ομιλητή χρησιμοποιώντας τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά μηνύματα όπως:

- Ακρόαση με προσοχή: επαφή με τα μάτια, διατηρώντας καλή στάση του σώματος, γνέφοντας, αντιγράφοντας τη γλώσσα του σώματος του ομιλητή, επιτρέποντας στον ομιλητή να ολοκληρώσει ολόκληρους συλλογισμούς, όντας προσεκτικοί, συντονισμένοι στα συναισθήματα.
- Αναστοχαστική ακρόαση: επαναλαμβάνοντας και παραφράζοντας για να δείξετε ότι καταλαβαίνετε πραγματικά τι ειπώθηκε.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Οι ικανότητες ακρόασης είναι καλά συντονισμένες. Η χρήση διαισθητικής και ενεργού ακρόασης είναι απαραίτητη για την εξυπηρέτηση των ωφελούμενων με μετασηματιστικό τρόπο. Μέσα από την παρατήρηση και την πλήρη φροντίδα των ωφελούμενων, δημιουργούμε ένα περιβάλλον όπου αισθάνονται ασφαλείς και ακούγονται.

6 Σαφής επικοινωνία

Κατά την παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και βοήθειας, ορισμένα σημαντικά στοιχεία έχει νόημα να ληφθούν υπόψη σε αυτή τη διαδικασία.

- Προσανατολισμός στα καθήκοντα: Είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι ο ωφελούμενος είναι το επίκεντρο της επικοινωνίας χωρίς μεγάλη αυτοαποκάλυψη-εξωτερίκευση. Παραμένοντας σε μία επικοινωνία με επίκεντρο τα καθήκοντα θα βοηθήσει τον ωφελούμενο να προχωρήσει μπροστά.
- Μη κατευθυντικότητα: αναφέρεται στη μέθοδο που επιτρέπει στον ωφελούμενο να καθοδηγεί τη συνεδρία θεραπείας: οι θεραπευτές θα πρέπει να αποφεύγουν να παρέχουν συμβουλές ή να προγραμματίζουν δραστηριότητες για τις συνεδρίες τους.
- Η ερμηνεία είναι μια δεξιότητα που χρειάζεται λίγη εξάσκηση για να καλλιεργηθεί καλά. Χρησιμοποιείται για να δώσει στους ωφελούμενους προοπτική, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιείται με φειδώ.
- Στοχασμός
- Συνεργασία επίλυσης - λαμβάνοντας υπόψη τη θεωρία αυτοδιάθεσης, λύσεις που προέρχονται από τους ωφελούμενους δημιουργούνται με πιο αποτελεσματικό τρόπο και αργότερα είναι επίσης πιο πιθανό να τεθούν σε εφαρμογή. Ωστόσο, από τη στιγμή που ένας πελάτης/ωφελούμενος έχει εξαντλήσει τους προσωπικούς του πόρους για την εξεύρεση μίας λύσης, μια συνεργατική προσέγγιση είναι χρήσιμη κατά τη διαμόρφωση λύσεων για αλλαγή συμπεριφοράς.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Ο αντίκτυπος της πανδημίας στις ευάλωτες ομάδες θα βασιζόταν εν μέρει στην ποιότητα της επικοινωνίας σχετικά με τον κίνδυνο για την υγεία, τη σταθερότητα της ψυχικής υγείας και τον κίνδυνο. Η απτή επικοινωνία είναι προορατική, ευφάνταστη, συμπονετική, καινοτόμος, δημιουργική, εποικοδομητική, προσδευτική, που καθιστά ικανή, διαφανής και φιλική προς την τεχνολογία. Ωστόσο, πολλαπλοί παράγοντες διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην αποδοχή πληροφοριών, όπως τα κοινωνικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά, το φύλο, οι αντιθέσεις των γενεών, οι γλωσσικές κλίσεις, οι αυστηρές πεποιθήσεις, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις, και η ποικίλη παιδεία επηρεάζουν τις ενέργειες και τις συμπεριφορές των ατόμων.

7 Συναισθηματική σταθερότητα

Σε μια κρίση πανδημίας, οι βοηθοί και οι εθελοντές έρχονται συχνά αντιμέτωποι με δυσάρεστα συναισθήματα. Η βαθιά κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η παροχή υπηρεσιών σε όσους έχουν ανάγκη μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική κατάσταση κάποιου. Η ικανότητα διαχωρισμού των συναισθημάτων που βιώνουν σε ένα σκηνικό από την προσωπική του εμπειρία είναι σημαντική για την ευημερία των εθελοντών. Από αυτή την άποψη είναι ζωτικής σημασίας να γνωρίζουμε τις προσωπικές συναισθηματικές ικανότητες.

Το πρώτο βήμα προς αυτό είναι, φυσικά, η γνώση των συναισθημάτων, και στη συνέχεια η γνώση των τεχνικών για τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τον καθαρισμό συναισθηματικού περιεχομένου και ίχνη τα οποία οι κατάσταση του ωφελούμενου πυροδότησαν μέσα μας.

Οι συναισθηματικά ισχυρότεροι άνθρωποι αντιμετωπίζουν το καθημερινό στρες και τα προβλήματα αποτελεσματικότερα και ανακάμπτουν ταχύτερα όταν αντιμετωπίζουν προκλήσεις και στιγμές κρίσης στη ζωή τους.

Δείτε τη Θεωρία Συναισθημάτων και τον Τροχό των Συναισθημάτων του Plutchnik στο: https://www.researchgate.net/figure/Plutchiks-wheel-of-emotions_fig1_309180696

Για περισσότερα, δείτε επίσης τις δεξιότητες Συναισθηματική Νοημοσύνη, Ανθεκτικότητα και Αυτοδιαχείριση.

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Η αναγνώριση των συναισθημάτων, η ρύθμιση τους και η αποσυμφόρηση του εαυτού τους είναι εξαιρετικά σημαντικές για τη συνεργασία με ωφελούμενους στον τομέα του εθελοντισμού κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας. Οι άνθρωποι που έχουν βρεθεί σε μια κρίση χρειάζονται κυρίαρχη, υποστηρικτική, ενθαρρυντική, ευγενική, αξιόπιστη και ενσυνείδητη υποστήριξη για να επιλύσουν το δικό τους πρόβλημα. Γνωρίζοντας και ρυθμίζοντας τα συναισθήματά μας, είναι ευκολότερο να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα των άλλων και να τους βοηθήσουμε να τα αναγνωρίσουν και να τα ρυθμίσουν.

8 Δυναμισμός/Διεκδικητικότητα

Η παροχή κατάλληλων παραμέτρων εντός των οποίων ένας βοηθός/εθελοντής (θεραπευτής) συνεργάζεται με έναν ωφελούμενο είναι θεμελιώδης για την επιτυχία. Η ικανότητα καθορισμού ορίων επιτρέπει και οριοθετεί τη σχέση μεταξύ του προσώπου που παρέχει την κοινωνική πρόνοια και του προσώπου που την λαμβάνει. Μία από τις σημαντικότερες δεξιότητες σε αυτή τη διαδικασία και μεταβίβαση είναι ο δυναμισμός.

Ο δυναμισμός είναι ένας ευρύτερος όρος για την αποφασιστικότητα και την αυτοπεποίθηση ενός ατόμου. Ταυτόχρονα, περιλαμβάνει τις ιδιότητες της συμπόνιας και της ανοιχτότητας/δεκτικότητας στις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τους περιορισμούς. Μπορεί να συμβιβαστεί όταν προκύψει μια σύγκρουση και ξέρει πώς να βάλει τον εαυτό του στη θέση κάποιου άλλου.

Οι άνθρωποι που δρουν δυναμικά γνωρίζουν τις αρετές και τις ατέλειες τους, αλλά αποδέχονται τους εαυτούς τους. Προσπαθούν να υπερβούν τα όριά τους ενώ είναι ευγενικοί και υπομονετικοί με τον εαυτό τους· γνωρίζουν τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα, τα αισθήματα, τα συναισθήματα και τα

όρια τους και δεν τα κρύβουν από τους άλλους. Έχουν επίγνωση της ευθύνης τους έναντι των άλλων. Τους μεταχειρίζονται με σεβασμό· κατανοούν τα ελαττώματα και τα όριά τους, αλλά δεν παραδίδονται σε χειραγώγηση και επιθετικότητα.

Πίνακας: Διάκριση μεταξύ δυναμικής και μη-δυναμικής συμπεριφοράς

Μη - Δυναμική	Δυναμική	Επιθετική
χαμηλόφωνη και συνεσταλμένη ομιλία	ευθύς και ήρεμος λόγος	δυνατή και γρήγορη ομιλία
ομιλία με ασάφεια	ξεκάθαρη ομιλία	επιβλητική/αυταρχική
οι χειρονομίες είναι χαμηλών τόνων	οι χειρονομίες είναι χαλαρές	οι χειρονομίες είναι γρήγορες και εκνευριστικές
νευρικότητα και ανησυχία	ηρεμία	σύγχυση/αναβρασμός
επιφυλακτικότητα	συναισθηματική ανοιχτότητα	άκαμπτα συναισθήματα
συστολή	αυτοπεποίθηση	αλαζονεία

Πώς σχετίζεται με μια κρίση;

Κάθε φορά που ένα άτομο χρησιμοποιεί δυναμισμό, γνωρίζει ότι ο τρόπος της δημιουργικής επικοινωνίας είναι σημαντικός, και η επιλογή των λέξεων είναι το κλειδί. Δημιουργεί αυθεντικές σχέσεις και φέρνει ξεκάθαρα και ήρεμα μηνύματα. Οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν τη δυναμική ως πρότυπο δημιουργικής επικοινωνίας μεταξύ τους είναι ειλικρινείς, σεβαστοί και ισότιμοι συνομιλητές.

Την εποχή της πανδημίας, οι άνθρωποι μπορούν να δώσουν προτεραιότητα στην ασφάλεια έναντι της σχέσης, με αποτέλεσμα την απομόνωση, την απελπισία, τον φόβο, την κατάθλιψη, τον θυμό ή τα χαμηλά κίνητρα. Προκειμένου να βρεθεί στέρεο έδαφος μεταξύ αυτών των δύο βασικών ανθρώπινων αναγκών, ο υγιής δυναμισμός είναι χρήσιμος στην εξισορρόπηση αυτών των αναγκών.

Με δυναμική συμπεριφορά, ένα άτομο εμπνέει εμπιστοσύνη σε άλλους επειδή ξέρουν ότι μπορούν να βασιστούν σε αυτόν/αυτή. Επίσης, παρουσιάζεται μια συμπεριφορά που μπορεί να ακολουθήσουν και άλλοι.

Οδηγίες για τη δημιουργία χαρτοφυλακίου για προώθηση και αυτοπροβολή



2 Οδηγίες για τη δημιουργία χαρτοφυλακίου για πρόωση και αυτοπροβολή

2.1 Γιατί χαρτοφυλάκιο;

Οι εθελοντές αποκτούν σημαντικές ήπιες δεξιότητες στις δραστηριότητές τους, οι οποίες μπορούν να καταγραφούν και να αξιολογηθούν μέσω του Εργαλείου αναγνώρισης του CRISISS: <https://crisiss.eu/training/>. Μια τέτοια αξιολόγηση μπορεί να είναι μέρος ενός λεγόμενου χαρτοφυλακίου προσωπικών δεξιοτήτων. Υπάρχουν πολλά οφέλη από τη δημιουργία ενός χαρτοφυλακίου. Αφενός, παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις προσωπικές δεξιότητες, αλλά από την άλλη μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να πείσει τους μελλοντικούς εργοδότες για τις υπάρχουσες δεξιότητες. Οι εργοδότες, από την άλλη πλευρά, λαμβάνουν μια αξιολόγηση της εθελοντικής εργασίας ενός υποψήφιου για εργασία, η οποία μπορεί να είναι ακόμη και καθοριστική όταν πρόκειται για μια θέση εργασίας με συγκεκριμένες απαιτήσεις.

Τα οφέλη για τους (μελλοντικούς) υποψηφίους για εργασία εργασία μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:

- Θα έχουν ένα αρχείο καταγραφής προσωπικής μάθησης με έγγραφα που αποδεικνύουν την τυπική και την άτυπη μάθηση.
- Θα είναι σε θέση να επιδείξουν επαγγελματική ανάπτυξη και να δείξουν δέσμευση για συνεχή μάθηση.
- Θα έχουν μια οργανωμένη συλλογή αποδεικτικών στοιχείων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλείο αναζήτησης εργασίας εάν χρειαστεί.
- Θα έχουν ένα εργαλείο για να επιδείξουν δεξιότητες και γνώσεις στους μελλοντικούς εργοδότες τους όταν αναζητούν μια νέα θέση ή μια προαγωγή.
- Θα είναι σε θέση να εντοπίζουν δυνατά σημεία και/ή αδυναμίες για να βοηθήσουν στις μελλοντικές αποφάσεις επαγγελματικής εξέλιξης.
- Θα είναι σε θέση να αξιολογούν τα δυνατά σημεία και να λαμβάνουν πιο τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τις επιλογές σταδιοδρομίας.
- Θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν πληρέστερα ποιοι είναι και τι ξέρουν και τι μπορούν να κάνουν.
- Οι ειδικοί Ανθρώπινου Δυναμικού θα έχουν ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την αντιστοίχιση των εργαζομένων με τη θέση εργασίας.
- Το ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο είναι το ηλεκτρονικό ισοδύναμο ενός προσεκτικά σχεδιασμένου και τυπωμένου εγγράφου σε χαρτί. Μπορεί να σταλεί πιο εύκολα σε υποψήφιους εργοδότες και μπορεί επίσης να περιέχει πληροφορίες σε μέσα που δεν είναι δυνατό να συμπεριληφθούν σε ένα «αναλογικό» έγγραφο, π.χ. Βίντεο.

2.2 Χρήση του χαρτοφυλακίου δεξιοτήτων για τη διαχείριση των δυνατοτήτων απασχόλησης και της επαγγελματικής εξέλιξης

Οι υποψήφιοι για εργασία μπορούν να αναπτύξουν τη δυνατότητα απασχόλησης / απασχολησιμότητά τους και την επαγγελματική τους εξέλιξη κατά τη διαδικασία ανάπτυξης ενός ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου, με την ανασκόπηση και τον προβληματισμό σχετικά με τα επιτεύγματά τους, ειδικά για τις ήπιες δεξιότητές τους και για το πώς σχετίζονται με αυτό που απαιτεί ένας εργοδότης. Στη συνέχεια, μπορούν να κοινοποιήσουν τα προσόντα, τις δεξιότητες και την εμπειρία τους στους εργοδότες σε μια μορφή και μια γλώσσα που οι εργοδότες θα κατανοούν και θα ανταποκρίνονται. Τα χαρτοφυλάκια είναι ένας τρόπος απόδειξης «ήπιων δεξιοτήτων» στους εργοδότες, όπως η ομαδική εργασία και οι δεξιότητες επικοινωνίας.

Έχετε ασχοληθεί με τον εθελοντισμό, αλλά ίσως είχατε και άλλες δραστηριότητες όπως αθλητισμό, συμμετοχή στα κοινά ή την πολιτική, ή υποστήριξη σχολικών δραστηριοτήτων. Η επισήμανσή τους σε ένα χαρτοφυλάκιο για παρουσίαση βρέθηκε ότι είναι χρήσιμη κατά την αναζήτηση εργασίας. Μερικοί εκπαιδευόμενοι θεώρησαν ότι η κατοχή ενός χαρτοφυλακίου τους έδωσε ένα πλεονέκτημα όταν επρόκειτο για την υποβολή αίτησης για θέσεις εργασίας, ειδικά για θέσεις εργασίας στο εξωτερικό, και ότι η ανάπτυξη βιογραφικών με χρήση του χαρτοφυλακίου τους ήταν μια χρήσιμη διαδικασία.

Χρήση από τους εργοδότες

Εκτός από ένα βιογραφικό σημείωμα ή μία βεβαίωση βαθμολογίας από το κολέγιο, περισσότεροι από οκτώ στους δέκα εργοδότες λένε ότι ένα ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο θα τους ήταν χρήσιμο για να διασφαλίσουν ότι οι υποψήφιοι για εργασία έχουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να επιτύχουν στην εταιρεία ή τον οργανισμό τους.

Χρήση για επαγγελματική εξέλιξη

Η σχέση μεταξύ του σχεδίου προσωπικής ανάπτυξης και της απασχολησιμότητας είναι η απόκτηση, η σύνδεση και η συλλογή αποδεικτικών στοιχείων βασικών δεξιοτήτων και ιδιοτήτων. Οι εργοδότες αναμένουν από τους αιτούντες να είναι σε θέση να ορίσουν και να εξηγήσουν τις δεξιότητες και τα προσόντα που διαθέτουν, και να είναι σε θέση να επικοινωνήσουν και να παράσχουν στοιχεία για την εξέλιξή τους. Η ενασχόληση με την προσωπική ανάπτυξη δίνει τη δυνατότητα στους αιτούντες να προσδιορίσουν την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και των προσόντων τους και να συλλέξουν και να παρουσιάσουν στοιχεία αυτής της εξέλιξης.

2.3 Πότε και πώς να χρησιμοποιήσετε ένα χαρτοφυλάκιο

Το χαρτοφυλάκιο είναι το δικό σας χαρτοφυλάκιο, δείχνει παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορείτε να εκτελέσετε, πρακτικές εμπειρίες που έχετε αποκτήσει. Είναι ο καθρέφτης σας. Η αυτοαξιολόγηση που πραγματοποιήσατε χρησιμοποιώντας το Εργαλείο Αξιολόγησης του CRISISS θα σας επιτρέψει να προβάλετε τον εαυτό σας αναπτύσσοντας θετικές στάσεις.

Για να ελέγξετε τι έχετε μάθει

Συγκεντρωμένα σε ένα μέρος, στα χέρια σας, έχετε την περίληψη και το αποτύπωμα των βασικών μαθησιακών αποτελεσμάτων σας.

Για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, το χαρτοφυλάκιο είναι μια χειροπιαστή υλοποίηση. Μπορεί να υλοποιηθεί από ένα πραγματικό αντικείμενο, ένα κουτί από χαρτόνι και από ένα εικονικό περιβάλλον, π.χ. μία ιστοσελίδα.

Ως αποτέλεσμα, το επίτευγμά σας είναι που δείχνει τη μαχητικότητά σας για να το δημιουργήσετε και αυτό μπορεί να αντικατοπτρίζει τη δημιουργικότητά σας. Ως μια διαδικασία και μέσα από το περιεχόμενό της αποδεικνύει τις ικανότητές σας. Θα μπορούσε να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο εάν έχετε μία λίγο ή καθόλου αμειβόμενη εργασιακή εμπειρία.

Για τη σύνταξη βιογραφικών

Το χαρτοφυλάκιο ικανοτήτων είναι το βασικό έδαφος για την εκπόνηση βιογραφικού σημειώματος. Μπορείτε να επιλέξετε κομμάτια πληροφοριών που θα είναι χρήσιμες για τον τύπο αίτησης της εργασία που στοχεύετε. Το βιογραφικό είναι ένα εργαλείο «μίας βολής»: γράφετε ένα βιογραφικό κάθε φορά που κάνετε αίτηση για μια θέση εργασίας και κάθε βιογραφικό είναι διαφορετικό για να προσαρμόζεται στις προσδοκίες του υπεύθυνου προσλήψεων. Το χαρτοφυλάκιο είναι ένα δια βίου εργαλείο. Μεγαλώνει μαζί με τις εμπειρίες σας.

Για να επιτύχετε συνέντευξη

Εάν έχετε διαδικτυακό χαρτοφυλάκιο, είναι χρήσιμο να εμφανίσετε τον σύνδεσμο στο βιογραφικό σας. Δεν θα το κοιτάζουν όλοι οι υπεύθυνοι προσλήψεων, αλλά κάποιιοι θα το κάνουν, ειδικά αν το βιογραφικό σας περιλαμβάνεται στη λίστα των επικρατέστερων. Θα αποκτήσουν μια πιο συγκεκριμένη ιδέα για εσάς καθώς θα οραματιστούν τι μπορείτε να κάνετε.

Για βοήθεια κατά τη διάρκεια συνεντεύξεων για δουλειά

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το χαρτοφυλάκιο σας για να προετοιμάσετε τη συνέντευξη, ώστε να σας θυμούνται από προηγούμενες εργασιακές εμπειρίες και δραστηριότητες που έχετε πραγματοποιήσει. Αλλά μπορείτε επίσης να φέρετε το χαρτοφυλάκιο σας ή μέρος του στη συνέντευξη και να το δείξετε για να παρουσιάσετε όσα λέτε.

Για να κάνετε τη σύνδεση μεταξύ διαφορετικών περιόδων της επαγγελματικής σας ζωής

Το χαρτοφυλάκιο σας θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε μια σύνδεση μεταξύ των διαφόρων βημάτων της επαγγελματικής σας πορείας. Ακολουθώντας τους οργανισμούς που μπορεί να σας συνόδευσαν, τις εταιρείες στις οποίες έχετε κάνει πρακτική, τα βήματα που έχετε κάνει, θα καταστήσει αποτελεσματική την υποστήριξη από συμβούλους/καθηγητές/εκπαιδευτές.

Για την πιστοποίηση προηγούμενης βιωματικής μάθησης

Η διαπίστευση της προηγούμενης βιωματικής μάθησης είναι σύμφωνη με τη δια βίου μάθηση. Επιτρέπει την πιο ευέλικτη ανταπόκριση στις αλλαγές στην εργασία με δύο τρόπους: 1) δίνοντας πρόσβαση σε ένα δίπλωμα, αυξάνει τις δυνατότητες κινητικότητας και συνεπώς την προσαρμοστικότητα στην αλλαγή, και 2) ευνοώντας τον προβληματισμό σχετικά με την εμπειρία και τη σκέψη με όρους μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων, βοηθά τα άτομα να σταθούν ξανά στα πόδια τους στην αλλαγή εργασίας. Οποιαδήποτε απόκτηση γνώσεων ή δεξιοτήτων αναγνωρίζεται ισότιμα. Το χαρτοφυλάκιο σας είναι το βασικό εργαλείο για να εγγύηση της πιστοποίησης της προηγούμενης εκμάθησής σας.

2.4 Τι πρέπει να περιλαμβάνεται στο χαρτοφυλάκιο;

Δεν υπάρχουν καθορισμένοι κανόνες σχετικά με το τι πρέπει να συμπεριλάβετε στο ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο σας, επειδή είναι η δημιουργική σας διέξοδος για να επιδείξετε τις ικανότητες και τους στόχους σας. Αλλά για να σας βοηθήσουμε να ξεκινήσετε, εξετάστε το ενδεχόμενο να συμπεριλάβετε τις ακόλουθες ενότητες που προτείνει η κοινοπραξία του CRISIS:

Εισαγωγή	Συνοψίστε ποιοι είστε και πείτε λίγα λόγια για το τι θα βρουν οι επισκέπτες στο ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο σας. Δώστε στους αναγνώστες σας μια πρώτη ιδέα για το θέμα σας και ενημερώστε τους τι εκτιμάτε.
Στόχος/προφίλ σταδιοδρομίας	Γράψτε μια δήλωση που συνοψίζει τον στόχο σας. Για να έχει νόημα, ο στόχος σας πρέπει να είναι συγκεκριμένος και σαφής.
Βιογραφικό	Συνοψίστε την εκπαίδευση, τα επιτεύγματα και την επαγγελματική σας εμπειρία. Συμπεριλάβετε λεπτομερείς πληροφορίες για τις δεξιότητές σας, συμπεριλαμβανομένων των ήπιων δεξιοτήτων / soft skills.
Δείγματα εργασίας	Αυτές οι πληροφορίες είναι τόσο διαφορετικές όσο και το επαγγελματικό σας υπόβαθρο. Ανεβάστε άρθρα, εργασίες, έργα, αναφορές και δημοσιεύσεις, ώστε οι αναγνώστες σας να μπορούν να δουν τη δουλειά σας. Εξετάστε το ενδεχόμενο να συμπεριλάβετε γραφικά, ήχο και βίντεο για περαιτέρω επεξήγηση.
Σπουδές Εξωτερικού/ Διεθνής Εμπειρία	Επεξήγηση του τι έχετε μάθει που θα ωφελήσει τον εργοδότη· λεπτομέρειες σχετικά με έργα και φωτογραφίες.
Βραβεία και διακρίσεις	Σαρώστε πιστοποιητικά βραβείων και διακρίσεων που μπορεί να έχετε λάβει στο επαγγελματικό ή ακαδημαϊκό σας έργο.
Επιπρόσθετη εκπαίδευση	Καταγράψτε συνέδρια, σεμινάρια, εργαστήρια και οποιαδήποτε άλλη επαγγελματική εξέλιξη. Προσθέστε μαθήματα, πτυχία, πιστοποιήσεις και άδειες.
Εθελοντικές και δραστηριότητες που δεν εντάσσονται σε πρόγραμμα σπουδών	Καταγράψτε και εξηγήστε τις δραστηριότητές σας ή απεικονίστε τις με φωτογραφίες. Τέτοιες δραστηριότητες μπορούν να αποκαλύψουν μια σειρά από δεξιότητες, όπως οργανωτικές δεξιότητες, προσωπικές δεξιότητες κ.λπ. που δεν ξεχωρίζουν στο βιογραφικό σας, αλλά μπορεί να είναι σημαντικές σε ένα εργασιακό περιβάλλον. Προσθέστε εδώ το πιστοποιητικό που δημιουργήθηκε από το Εργαλείο αναγνώρισης του CRISIS το οποίο δείχνει συγκεκριμένα τις ήπιες δεξιότητές σας που αποκτήσατε σε μια εθελοντική εργασία κατά τη διάρκεια μιας κρίσης.
Βιβλιογραφικές αναφορές	Αναφέρετε τρία έως πέντε άτομα που έχουν συμφωνήσει να μιλήσουν για τα δυνατά σας σημεία, τις ικανότητες και την εμπειρία σας. Φροντίστε να συμπεριλάβετε πλήρη στοιχεία επικοινωνίας. Μπορούν επίσης να προστεθούν συστατικές επιστολές και βεβαιώσεις. Συμπεριλάβετε σχόλια που έχετε λάβει από εργοδότες, πελάτες, καθηγητές και συναδέλφους. Μπορείτε επίσης να συνδέσετε επαγγελματικούς ιστότοπους που επιτρέπουν τέτοια ανατροφοδότηση, όπως το LinkedIn. Σε περίπτωση που λειτουργείτε επαγγελματικά έναν ιστότοπο συμπεριλάβετε τη διεύθυνση URL εδώ.

Εργαλεία Αυτοπροώθησης



3 Εργαλεία Αυτοπροώθησης

Η ενότητα εργαλείων αυτοπροώθησης προορίζεται για εθελοντές που θα δημιουργήσουν ένα ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο εστιασμένο σε μια στρατηγική προώθησης. Τα εργαλεία που αναφέρονται παρακάτω είναι κυρίως στα Αγγλικά, μερικά από αυτά είναι διαθέσιμα σε άλλες Ευρωπαϊκές γλώσσες. Ωστόσο, παρατίθενται παρακάτω γιατί περιέχουν έναν πλούτο έμπνευσης για εθελοντές.

3.1 Υλοποίηση ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου

Ένα ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο είναι μια συλλογή ψηφιακών αρχείων που διανέμονται με ηλεκτρονικά μέσα με σκοπό τον προβληματισμό, τον σχολιασμό, την αξιολόγηση και την αύξηση της προβολής σας. Υποστηρίζεται από έναν ιστότοπο που επιτρέπει στους χρήστες να συγκεντρώνουν ψηφιακά στοιχεία. Τα ηλεκτρονικά χαρτοφυλάκια μπορούν να περιέχουν μια μεγάλη γκάμα ψηφιακών αρχείων, συμπεριλαμβανομένων εγγράφων κειμένου ή PDF, βίντεο, αρχείων ήχου, εικόνων και συνδέσμων προς άλλους ιστότοπους ή διαδικτυακούς πόρους. Ορισμένα τμήματα του χαρτοφυλακίου μπορεί να παραμείνουν ιδιωτικά πριν δημοσιευτούν (ή ακόμη και να μην δημοσιευτούν ποτέ), εάν εκτιμήσετε ότι δεν έχουν «ολοκληρωθεί» ή δεν σχετίζονται με τον τρέχοντα στόχο σας.

Υπάρχουν πολλές δωρεάν επιλογές για τη δημιουργία ηλεκτρονικών χαρτοφυλακίων:

- μη εξειδικευμένα εργαλεία όπως εργαλεία διαχείρισης περιεχομένου·
- εξειδικευμένα εργαλεία ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου·
- κοινωνικά δίκτυα όπως Facebook, LinkedIn, Xing (ανάλογα με τη χώρα).


Αρκετά εξειδικευμένα εργαλεία προσανατολίζονται στην αξιολόγηση σταδιοδρομίας ή στην αξιολόγηση μαθημάτων. Μπορεί να προτιμάτε εργαλεία που είναι πιο προσανατολισμένα στην προβολή και την κοινή χρήση και επίσης να προτιμάτε τα εργαλεία που δίνουν λίγο χώρο και ελευθερία στον χρήστη να τα προσαρμόσει. Έτσι θα δείξουν ότι κατέχουν δεξιότητες πληροφορικής.

3.1.1 Κοινωνικά δίκτυα


Τα καταλληλότερα εργαλεία, για σκοπούς απασχόλησης, είναι πιθανώς τα επαγγελματικά κοινωνικά δίκτυα όπως το LinkedIn. Παρόλο που δίνουν λίγο χώρο στη δημιουργικότητα και δεν αντικατοπτρίζουν δεξιότητες πληροφορικής από την πλευρά του χρήστη, καθώς δεν επιτρέπουν την εύκολη διαχείριση δημόσιου έναντι ιδιωτικού μέρους του χαρτοφυλακίου σας, είναι πραγματικά ισχυρά για δικτύωση, ιδιαίτερα με την προσέγγιση «προώθησης» που εφαρμόζουν.


Ακόμα κι αν διαχειρίζεστε το δικό σας ιστολόγιο, σας συμβουλεύουμε να δημιουργήσετε ένα λεπτομερές προφίλ σε ένα επαγγελματικό κοινωνικό δίκτυο που είναι σημαντικό στη χώρα σας (π.χ. LinkedIn, Xing στη Γερμανία κ.λπ.). Κάποια άλλα δίκτυα που πρέπει να εξετάσετε είναι τα : LinkedIn Recruiter, Facebook job application, My Resume Builder και Visual CV.

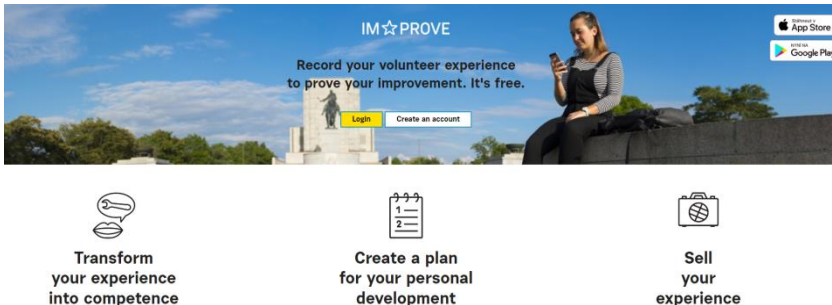
3.2 Εξειδικευμένα εργαλεία η-χαρτοφυλακίου/e-portfolio για εθελοντές


<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>ProfilPASS</p> 
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>Adult Education – Leibniz Centre for Lifelong Learning</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<p>Εθελοντές Η λήψη είναι δωρεάν.</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>The ProfilPASS was developed by the German Institute for Adult Education - Leibniz Centre for Lifelong Learning e. V. . It is licensed under CC BY-SA 3.0 DE and can be used freely under the terms of the license, for example for translations.</p> <p>Also available are a ProfilPASS for young people, ProfilPASS for self-employment or ProfilPASS in plain language.</p> <p>The ProfilPASS supports persons in systematically determining and presenting their competences. Their role in the family, leisure time and voluntary work is just as important as their professional career. By examining what persons are doing and how they act, they can recognise their competences. The result is a person’s own personal competence profile.</p> <p>Finding out more about a person’s skills and competences will give him/her a better awareness of his/her personal strengths and weaknesses. Knowing strengths and weaknesses will help people to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plan their professional development • prepare for employee reviews • prepare for (re)entering professional life • plan future courses, trainings <p>The ProfilPASS also offers valuable help in the creation of the CV. At the back of the ProfilPASS volunteers can collect reports and certificates, and any other forms of proof or certifications.</p> <p>In connection to a crisis, on page 97 volunteers can find extraordinary circumstances – which supports the evaluation of the gained skills during extraordinary times which are part of a person’s competences review.</p> <p>After the review of competences, ProfilPASS supports the person with future plans - what competences should he/she pursue or what to develop or improve.</p>

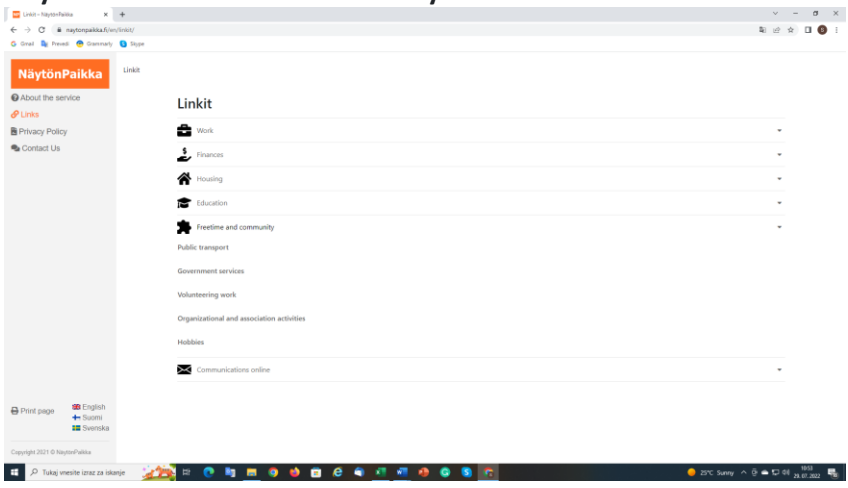
Γλώσσα(ες)	Γερμανικά, Αγγλικά, Γαλλικά, Ελληνικά, Σλοβενικά, Ισπανικά, Σουηδικά, Ουκρανικά
URL	https://www.profilpass.de/media/pp_english.pdf https://www.profilpass.de/download

<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>The CORE-Toolkit</p> 
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>DIE – German Institute for Adult Education</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<p>Σύμβουλοι Νέοι ενήλικες</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>The CORE-Toolkit is a project linked to the developments related to the ProfilPASS as an instrument for competence assessment. The CORE-Toolkit intends to offer counsellors the opportunity to find methods of competence assessment, vocational orientation as well as of empowerment and up-skilling that can help them work with disadvantaged young adults who are neither in employment, education and/or training (NEET). These methods are suitable for young NEET adults and aim to help them (back) into education, training and/or employment. A special focus of the COREToolkit is to address counsellors from the Western Balkans, where NEET rates are particularly high and targeted advice much needed.</p> <p>The CORE-Toolkit is a collection of additional competence assessment instruments that are suitable for NEETs. By evaluating different areas like “my life, my activities including volunteering, my qualities, my competences, my future and my applications and documents”, the participant gains a summary of his strengths and can focus on the next steps how to make a good use of the competence profile.</p>
<p>Γλώσσα(ες)</p>	<p>Γερμανικά, Αγγλικά, Σλοβενικά, Βουλγαρικά, Βοσνιακά, Μακεδονικά</p>
<p>URL</p>	<p>https://core.profilpass-international.eu/files/core-toolkit_english.pdf https://core.profilpass-international.eu/index.php?article_id=127&clang=1</p>


Τίτλος εργαλείου	Skills-Plus 
Συγγραφέας/εταιρεία	Volunteer Canada
Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης	<p>Εθελοντές • εκτελεστικοί διευθυντές, πρόεδροι διοικητικών συμβουλίων, διευθύνοντες σύμβουλοι οργανώσεων που συμμετέχουν εθελοντικά • διαχειριστές εθελοντικών πόρων (συντονιστές εθελοντών) οργανισμών • ηγεσίες/ενδιάμεσοι οργανισμοί (δίκτυα, συμβούλια, ενώσεις) • υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και χρηματοδότες • κέντρα εθελοντισμού • εκπαιδευτικά ιδρύματα • εργατικά σωματεία • διευθυντές εταιρικών κοινοτικών επενδύσεων • μικρές επιχειρήσεις</p> <p>Δωρεάν χρήση</p>
Σύντομη περιγραφή	<p>The purpose of Skills-Plus is to facilitate the linkage between volunteer experiences and occupational core competences/skills so that workplaces can strategically support employee volunteers to meet community and competence-development goals. The tool can be used as the basis to define and measure benefits of employer-supported volunteering. The Skills-Plus tools include a volunteer opportunity template, 19 sample volunteer opportunities (including crisis intervention, counselling, communication, event coordination, board member etc.), Skills-Plus playing cards and a competency matrix and a training resource for workplaces, employees and non-profit organisations on the purpose and use of the tool. The competence matrix contains a range of competences that can be developed through various types of volunteer opportunities. In this way, volunteers can explore both volunteer types and occupations that either require or develop the competences of interest.</p>
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά
URL	https://volunteer.ca/vdemo/EngagingVolunteers_DOCS/skillsplus.pdf
Σύνδεσμοι σε εκπαιδευτικά βίντεο	<p>https://www.youtube.com/watch?v=cwb7jrjuZnQ (βίντεο σεμινάριο)</p> <p>https://www.slideshare.net/VolunteerCanada/bridging-volunteer-experience-to-career-development-reva-cooper (στα Αγγλικά)</p> <p>https://www.facebook.com/VolunteerCanada/posts/10153731574996384</p> <p>https://volunteer.ca/sbv?fbclid=IwAR0XnyOpXaPAYpUCedmKrNTmIvN90DQIYTMsq_W47NhBOS7DlrZPfri3T9Q (Μελέτες περίπτωσης)</p>


<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>IM-PROVE App</p> 
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>Erasmus+ project, coordinator: INEX-SDA, z.s. CZ Partner in Slovenia: Zavod Voluntariat</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<p>Όλοι όσοι αποκτούν δεξιότητες με εθελοντική εργασία</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>Volunteering is a great way to learn new things. This app shows which competences you have developed through volunteering and which need some polishing off. It doesn't matter if the person is a part of an organisation or a volunteer on her/his own at a spare moment. This app works for all.</p> <p>The IM-PROVE application is based on an algorithm that shows areas improved through volunteering. Simply record the situation, rate how you dealt with it, add a few more details and that is it. The system automatically connects the data you entered with competences you developed. You can then share your results with your friends, teachers or employers who will then clearly see how volunteering contributed to your personal and professional development. We all have also areas that we could work on to get better. What is important though is to know how to do it! The list of competences gives the person an overview of situations that she/he hasn't been through yet and that are relevant to the skill one wants to master. The app also helps to establish goals for personal learning processes and shows the skills that lead to your goal.</p> <p>Later the app creates a neat profile of the skills one has developed thanks to volunteering. Share the link to a personal profile on social media, in CV or a LinkedIn profile.</p> <p>Available in App Store and Google Play.</p>
<p>Γλώσσα(ες)</p>	<p>Αγγλικά, Γαλλικά, Τσέχικα, Σλοβενικά</p>
<p>URL</p>	<p>http://improve.inexsda.cz/</p>
<p>Σύνδεσμοι σε εκπαιδευτικά βίντεο</p>	<p>IM-PROVE app επίσημο βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=eBc04BFyWPg IM-PROVE Βίντεο προώθησης στα Τσέχικα: https://www.youtube.com/watch?v=qavf8CnXsBU</p>

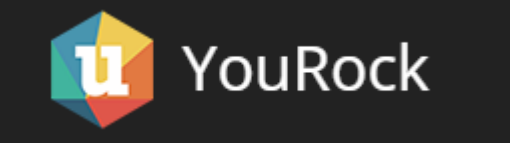
Τίτλος εργαλείου	<p>NEFIKS – Index of Informal Knowledge</p> 
Συγγραφέας/εταιρεία	Zavod NEFIKS, Ljubljana (Slovenia)
Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης	<p>1. Όλοι όσοι αποκτούν ικανότητες και αναπτύσσουν καριέρα μέσω του εθελοντισμού και της μη τυπικής εκπαίδευσης</p> <p>2. Εργοδότες</p>
Σύντομη περιγραφή	<p>System of recording informally acquired knowledge and skills. NEFIks is the leading system for recording informally acquired knowledge in Slovenia, which enables the systematic collection of all formally acquired knowledge and competences confirmed by organisations. The purpose is mainly to help young volunteers in career development and employment. The vision of the development of NEFIks goes in the direction that informally acquired knowledge in youth employment becomes equivalent to the formal one, which young people prove with NEFIks.</p> <p>Supported by the Ministry of Education, Science and Sport and the Ministry of Public Administration.</p>
Γλώσσα(ες)	Σλοβενικά
URL	https://nefiks.si/
Σύνδεσμοι σε εκπαιδευτικά βίντεο	<p>Οδηγίες χρήσης για το NEFIks - Οδηγός για το e-NEFIks https://www.youtube.com/watch?v=Y9EJfTRtjg&list=PLHCZXxUg9HWWxxXVnaEd-FplihUXpX8Pn (Σλοβενικά)</p> <p>Βίντεο - Επαγγελματική εξέλιξη των νέων στη μετά την Covid-19 περίοδο https://www.youtube.com/watch?v=XrkwgN2Nd2w (Σλοβενικά)</p>


<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>NäytönPaikka - A Chance to show your Skills</p> 
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>NäytönPaikka-service Miikkael Ringman, Development designer Suomen Setlementtiliitto ry, Helsinki</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Άνεργοι, νέοι, εθελοντές 2. Υπηρεσίες εκπαίδευσης, στέγασης, χρήσης ουσιών και ψυχικής υγείας.
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>NäytönPaikka - service is a free of charge, customer oriented and resource-based tool, which empowers and helps a person to reflect on their life comprehensively from different perspectives. With the tools available at the service – such as a life situation mapping-out-tool, a timeline-tool and a network-map – the users of the service can take a closer look at the strengths, challenges, threats and possibilities. Moreover, the user can choose to make them visible to their personal support network. Simultaneously, the service provides workers with a complete and versatile way of customer oriented and professional work against marginalization and in addition to support inclusion, growth and empowerment. The service is widely used around Finland, for example within employment-, youth-, educational-, housing-, substance abuse- and mental health-services.</p> <p>NäytönPaikka -service is a personal tool, which helps you to take a closer look at your own life. You have different kinds of tools in use, such as a network-map, timeline and a ready-made CV-form. You can save your various information to the service and edit them whenever you want. You may also share some of your information to the workers/professionals/support persons, if you want to.</p> <p>You can use the service by registering free of charge. Under the navigation Link Communications online one can find the Free Software: (https://www.ilmaisohjelmat.fi/)</p>
<p>Γλώσσα(ες)</p>	<p>Αγγλικά, Φινλανδικά, Σουηδικά</p>
<p>URL</p>	<p>https://naytonpaikka.fi/en/linkit/</p>

<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>Kompetenznachweis Hessen – Competence statement Hessen</p> 
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>Government of the State of Hessen, Germany</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<p>Εθελοντές που θέλουν να λάβουν επικύρωση σχετικά με τις ικανότητές τους που απέκτησαν στην εθελοντική εργασία.</p> <p>-> Απαιτείται εγγραφή -> Δωρεάν χρήση</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>This is a very easy and simple to use tool: The German Länder offer validation tools of acquired competences through their volunteering homepages. This is the corresponding page of the Land of Hessen. If a volunteer engages at least 80 hours a year, s/he can get a certificate of competence from the organisation s/he is involved with. Or volunteers can quickly and easily create a certificate of competences themselves. For it to be valid, it must be signed by the responsible organisation.</p> <p>The certificate describes skills and qualifications that have been acquired or used in the course of volunteering (for example, teamwork and communication skills). It documents how a volunteer has developed through volunteering.</p>
<p>Γλώσσα(ες)</p>	<p>Γερμανικά</p>
<p>URL</p>	<p>https://www.deinehrenamt.de/kompetenznachweis</p>


<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>ValCoVol – Validation of Competences acquired in Volunteering</p> 
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>This tool was an outcome of an ERASMUS+ project which was implemented by a partnership of six institutions from Germany, Austria, Slovenia, Slovakia, Italy and the Czech Republic.</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εθελοντές που χρειάζονται ένα ουσιαστικό έγγραφο σχετικά με την πείρα τους για την είσοδό τους στην αγορά αμειβόμενης εργασίας ➤ Οργανισμοί που συνεργάζονται με εθελοντές και πρέπει να εκδίδουν πιστοποιητικά για τις δραστηριότητές τους ➤ Εργοδότες που θέλουν να μάθουν τι είδους τεχνογνωσία έχουν αποκτήσει οι υποψήφιοι για εργασία σε εθελοντικά περιβάλλοντα και καθήκοντα <p>-> Δωρεάν χρήση</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>Volunteers often have the difficulty of communicating an employer about what knowledge and key qualifications they have acquired. Employers, in turn, often find it difficult to identify the knowledge gained when reading credentials of volunteer organisations, since these certificates usually describe the activities done, but not the acquired competences.</p> <p>ValCoVol offers</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ An overview of projects, initiatives and methods for the validation of non-formal and informal learning achieved through volunteering. At the same time, instruments, models, and systems are identified that validate the key competencies acquired in an honorary post. You will find these projects, initiatives and methods for validation in a collection 39 good practices here. ▪ An online interactive forum for networking, exchange of experience and good practice, and supporting ideas, foster exchange and assist initiatives that contribute to the European society as a whole. Here you have access to several online interactive fora. ▪ An easily adaptable template (“Key Competences Template”) in six European languages for volunteer organisations to identify competences of volunteers rather than describe volunteer work. This template gives employers meaningful information on competences of job applicants gained in voluntary work. ▪ A summary of findings in a “White Book for recognition of competences acquired through volunteering” that gives an overview about the situation of the specific project environment in the partners’ countries, and presents the initiatives, projects and materials with explanations in all languages of the partnership.
<p>Γλώσσα(ες)</p>	<p>Αγγλικά, Γερμανικά, Σλοβακικά, Σλοβενικά, Ιταλικά</p>
<p>URL</p>	<p>https://valcovol.eu</p>


<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>Engagementnachweis Baden Württemberg</p>  <p>ENGAGEMENTNACHWEIS BADEN-WÜRTTEMBERG</p>
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>Government of Baden-Württemberg</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<p>Το πιστοποιητικό εθελοντικής δέσμευσης μπορεί να ληφθεί από όλους τους πολίτες που ασχολούνται τακτικά ή προσωρινά (π.χ. μέσω έργου) σε εθελοντική ή πολιτική εργασία σε έναν οργανισμό, σύλλογο, ίδρυμα ή δήμο. Όσοι δεσμεύονται, επικοινωνούν με το γραφείο όπου εκτελούν ή έχουν εκτελέσει το εθελοντικό τους έργο.</p> <p>-> Απαιτείται εγγραφή -> Δωρεάν χρήση</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>The state-wide Baden-Württemberg Certificate of Commitment documents volunteer and civic involvement and serves to recognize voluntary achievements. In addition, the proof of commitment makes visible and certifies important social and professional competencies that volunteers have used and acquired during their commitment.</p> <p>For professional activities or when applying for training, study, or job, the key qualifications acquired in the commitment, such as teamwork or communication skills, can be decisive.</p> <p>Volunteers receive proof of commitment from their organisation, club, association, or municipality in which they were or are active. The proof of commitment can be issued by those organisations that are authorized to do so by five ministries of Baden-Württemberg.</p>
<p>Γλώσσα(ες)</p>	<p>Γερμανικά</p>
<p>URL</p>	<p>https://www.engagementnachweis-bw.de/</p>


Τίτλος εργαλείου	You Rock 
Συγγραφέας/εταιρεία	Yourock Online Ltd (UK)
Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης	Νέοι που αναζητούν εργασία που θέλουν να επιδείξουν την εθελοντική τους εργασία Δωρεάν χρήση
Σύντομη περιγραφή	<p>YouRock reflects building a dynamic job profile, showing a full range of skills, pulling them together, polishing them up and presenting them in a dynamic and attractive way. It helps users to identify their professional work skills; to build a dynamic profile showing their primary skill groups; and to create a portfolio of online content showing their skills.</p> <p>Once the user creates an account, s/he will start with an empty diamond divided into six parts: creative, communication, organisation, leadership, analytical and technical. As activities are added to the skills section of the profile, bubbles will start to appear below the diamond. Depending on the number of activities and skills, the dominant skill areas will move to the top and the diamond will change depending on the user's experience. If activities involving creative skills are added, the creative part of the diamond will be filled with skill bubbles. If activities requiring communication skills are added, the communication part of the diamond will be filled with skill bubbles, and so on. The bubbles can be displayed by clicking on the different sections of the diamond. The profile will contain a 'diamond' of these skills groups, endorsed with individual skills.</p> <p>This tool also offers the option to block a skill if the user doesn't want it applies to give an accurate picture and not 'skill collecting'.</p> <p>YouRock provides a summary of primary competencies that we put into practice in our day-to-day lives, making it an ideal complement to the CRISIS Identification Tool Certifications, which provide an assessment of the soft skills that are key to coping in crisis situations.</p>
Γλώσσα(ες)	Όλες οι γλώσσες
URL	https://www.yourockjobs.org/en/user


Τίτλος εργαλείου	Modelo Curriculum 
Συγγραφέας/εταιρεία	SUBSTRATE AI S.A.
Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης	Άτομα που αναζητούν εργασία, πτυχιούχοι και νέοι επαγγελματίες. Δωρεάν χρήση
Σύντομη περιγραφή	<p>A resume is the first impression of you so it is important to know how to structure it in a way that best fits and showcases your experience and accomplishments. Besides to acquired and improved competences it is essential to know how to communicate them.</p> <p>Before starting to write the CV, it is essential to have a clear idea of the information to be given, as well as the order in which it is to be given. The CV should present the information concisely, well explained and without beating around the bush.</p> <p>Modelo curriculum is a helpful website containing employment and vocational orientation with a wide variety of examples and specific guidelines that are very useful when we start to create our own CV for the first time or we want to change our career.</p> <p>The user will find, with no registration required, several resources as examples of different professional curricula as functional, chronologic or combined models.</p> <p>ModeloCurriculum also offers recommendations and strategies to prepare an interview, the most frequently asked questions and answers on job interviews to be prepared, the red flags that are often presented, recommendations on what to do and what not to do in the job interview and recommendations on how to follow up on the offer after the interview.</p> <p>The users will find also guides and models to elaborate a Portfolio and a cover letter, and recent articles about self-promotion.</p>
Γλώσσα(ες)	Ισπανικά
URL	https://www.modelocurriculum.net/blog

3.3 Διαχείριση περιεχομένου και άλλα «τεχνικά» εργαλεία


Τίτλος εργαλείου	<p>Quick Response (QR) Code for Business and Personal Card</p>  <p>QR Code Generator CREATE YOUR QR CODE FOR FREE</p>
Συγγραφέας/εταιρεία	Denso Wave Incorporated
Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης	Όποιος θέλει επαγγελματική κάρτα (Επιχειρηματίες, καλλιτέχνες,...)
Σύντομη περιγραφή	<p>"QR" stands for "Quick Response", which refers to the instant access to the information hidden in the Code. They are gaining popularity because of their versatility. You can use them to gather feedback to improve your products or services, increase customer engagement with images or videos, or even promote your business via events and coupons. All of these can be done with just a single scan!</p> <p>For many years, QR codes were seen simply as a way for companies to share information in a contactless way. Then came the pandemic and with it, the accelerated digitization of industries and a significant rise in the adoption of QR Codes. We're now seeing brands and businesses of all sizes building QR Codes into their marketing strategy and creating new ways to interact with customers and audiences. As you consider your strategy for the rapidly-evolving QR Code landscape, here are some key insights to help you understand the developments coming down the line so you can successfully build them into your marketing (networking) activities.</p> <p>The presence of a QR code is also gaining ground in the field of supply and demand of the labor market, as this very tool can be a more innovative approach to personal presentation, where a person's website, video presentation, posters, etc. can be included in the CV or/and portfolio.</p>
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά
URL	<p>Κωδικός QR για επαγγελματική κάρτα: https://www.youtube.com/watch?v=MsreVn05jFg</p> <p>Κωδικός QR για προσωπική χρήση: https://www.youtube.com/watch?v=cCc6C7Gillg</p> <p>Κωδικός QR για ΜΚΟ: https://www.youtube.com/watch?v=sSoXIOLGMEo</p>
Σύνδεσμοι σε εκπαιδευτικά βίντεο	<p>COVID-19 Brought QR Codes from Niche to Mass Adoption: https://www.youtube.com/watch?v=o-mFyCveSG4</p>


Τίτλος εργαλείου	Canva 
Συγγραφέας/εταιρεία	StartUp teams Canva
Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης	Για όποιον θέλει να σχεδιάσει οτιδήποτε, μόνος ή με άλλους. Δεν απαιτείται εμπειρία σχεδιασμού και είναι δυνατή η δωρεάν χρήση του.
Σύντομη περιγραφή	<p>The Canva tool allows you to easily prepare graphics for various documents, presentations, Facebook photos, infographics and many other matters where you need quick and easy design. Canva contains many ready-made templates and motifs that can be assembled into an attractive design.</p> <p>What is Canva? It is an online tool that allows users to choose from hundreds of professionally designed layouts or create their own projects from start to finish for free. Canva makes it easy to design presentations, posters, infographics, social media posts, business cards and much more. This online tool is suitable for occasional home use as well as for companies that need new and well-designed visual materials on a daily basis.</p> <p>The Canva application will be of great help to all those who are not design experts, but it would still be useful in your work if you could prepare at least some basic graphic elements in a quick and easy way.</p> <p>You can use Canva to enhance your stories or your feed posts. Canva offers loads of design features in a really easy-to-use format, allowing anyone to become a champion designer. One of the best things about using Canva is that you can access plenty of templates, fonts, and design elements. This allows you to make your personal presentation really stand out, and create a clear and consistent identity to help others (users) recognize your content.</p>
Γλώσσα(ες)	Όλες οι γλώσσες
URL	https://www.canva.com/ https://www.canva.com/careers/
Σύνδεσμοι σε εκπαιδευτικά βίντεο	<p>Canva για αρχάριους: https://www.youtube.com/watch?v=zJSgUx5K6V0</p> <p>Πώς να δημιουργήσετε ένα εντυπωσιακό χαρτοφυλάκιο στο Canva: https://www.youtube.com/watch?v=sna3VzDoQGY</p>


Τίτλος εργαλείου	<p>DoYouBuzz</p> 
Συγγραφέας/εταιρεία	DoYouBuzz, Inc., a Delaware corporation
Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης	<p>Άτομα που αναζητούν εργασία, εθελοντές, απόφοιτοι χωρίς εμπειρία, νέοι επαγγελματίες, άτομα που αλλάζουν σταδιοδρομία.</p> <p>Δωρεάν και πληρωτέα συνδρομή.</p>
Σύντομη περιγραφή	<p>Importing the LinkedIn data, DoYouBuzz offers a CV of the classics, but modern, and with a link so that everyone can see it online. It can be downloaded in pdf, word and open office and shared on Facebook, Twitter and LinkedIn. Doyoubuzz gives numerous customization options.</p> <p>DoYouBuzz offers different types of CV templates to facilitate the aspects and information to be highlighted. There are CV templates for professionals, beginners, inexperienced students, career changers and seniors.</p> <p>After creating an account, with the free version, the user can choose among several templates with information and guidance for writing the CV section by section. It has a simple interface with a variety of design options that can be customised by adjusting the location of sections, colours, font size, etc.</p> <p>This service also offers t Guidelines to facilitate and support the creation of the CV.</p>
Γλώσσα(ες)	Αγγλικά, Γαλλικά, Ιταλικά, Γερμανικά
URL	http://www.doyoubuzz.com/us/
Σύνδεσμοι σε εκπαιδευτικά βίντεο	<p>π.χ. Εγκατάσταση του DoYouBuzz</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=yYQL8i3AY0</p>

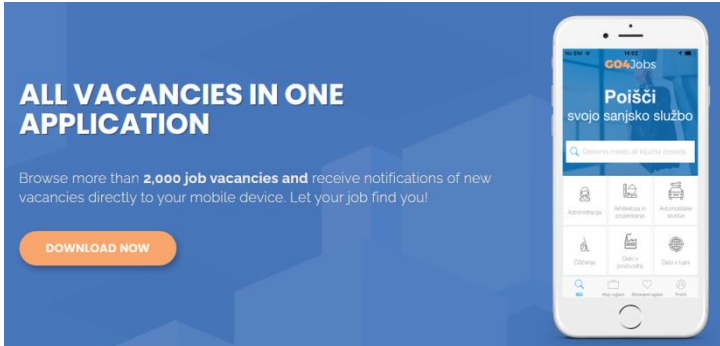
<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>Resume Builder CV Maker App</p> 
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>Magnetic Lab</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<p>Άτομα που αναζητούν εργασία, εθελοντές, απόφοιτοι, νέοι επαγγελματίες, άτομα που αλλάζουν σταδιοδρομία.</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>"Resume Builder - Professional CV Maker helps you to create professional resumes that support your career ambitions' goals, covers job descriptions that describe your skills.</p> <p>Resume Builder - Professional CV Maker app created for Experienced/Fresher's (First job application / Entry Level job seekers) and Experts/Veterans because the app also has advanced features. Currently, the app provides more than 8+ professional formats/resume templates which are suitable for interns, fresher, and experienced job seekers.</p> <p>Resume Builder - Professional CV Maker includes following sections :</p> <ul style="list-style-type: none"> - objective - contact information, photograph - academic information - work experience - projects - skills, strength, certifications, hobbies, area of interests, and curricular activities - industrial exposures - references - declarations
<p>Γλώσσα(ες)</p>	<p>Αγγλικά</p>
<p>URL</p>	<p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mlab.resumebuilder&hl=en_US&gl=US</p>


3.4 Άλλα χρήσιμα εργαλεία


<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>CLICLAVORO</p> 
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>ANPAL – National Agency for Labour Policies</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<p>Ιδιώτες, Ιδρύματα Κατάρτισης, Επιχειρήσεις Η πρόσβαση είναι δωρεάν</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>A tool available to citizens, employers and public and private operators to make full use of the services for matching job demand and supply, connected with the Clic Lavoro Nazionale system. It can be used by business to promote their search for new employees and by individuals to promote their profile in the labour market.</p> <p>The portal was created to facilitate the intermediation between labour supply and demand and collaboration between businesses, education, training and social policies. Through the portal, citizens and businesses can publish applications and job offers and do research to get in touch with those looking for or offering work through the direct link to the services. The site also offers a series of additional services (part relating to mandatory communications; connection to EURES; flexi-database; list of Italians abroad, etc.), surveys and statistics, information on public competitions.</p>
<p>Γλώσσα(ες)</p>	<p>Ιταλικά</p>
<p>URL</p>	<p>https://www.cliclavoro.gov.it/</p>

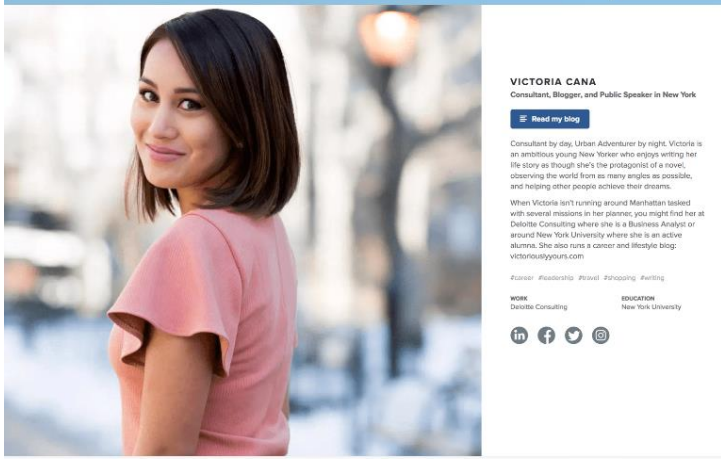
<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>ATLANTE DEL LAVORO</p> 
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>INAPP (https://www.inapp.org/) National Agency for Public Policies</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<p>Ιδιώτες, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί οργανισμοί, επιχειρήσεις. Η πρόσβαση είναι δωρεάν.</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>Atlante describes the content of the work in terms of activities and the products and services potentially available in the performance of the same through:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 23 economic - professional sectors (SEP) • 1 sector common area: processes to support the production of goods and services • The SEPs and the common area are described by processes, process sequences, areas of activity (ADA). <p>The ADA is the main information unit of Atlante and contains the description of the individual activities that constitute it, the expected products and services as well as references to the statistical codes of the ISTAT classifications of economic activities and professions.</p> <p>Specifically, for each ADA the following can be consulted:</p> <ul style="list-style-type: none"> - the list of individual activities (minimum 4, maximum 12) - products and services and their performance (expected results) - the exemplified cases of the contents of the ADA (case sheets) - references to the ISTAT codes of the 2011 Classification of Professions - references to the ISTAT codes of economic activities (ATECO) 2007. <p>The Work Atlas aims at favouring the exploration of the professional, training and life experiences of people in support of orientation processes in the field of services for employability and lifelong learning. It gives a common framework for institutions and businesses related to work profiles, skills and competences.</p>
<p>Γλώσσα(ες)</p>	<p>Ιταλικά</p>
<p>URL</p>	<p>https://atlantelavoro.inapp.org/atlante_repertori.php</p>


Τίτλος εργαλείου	MojeDelo.com (Mobile Application) 
Συγγραφέας/εταιρεία	Styria Digital Marketplaces d.o.o.
Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης	Άτομα που αναζητούν εργασία, εθελοντές, άνεργοι, άτομα που θέλουν να αλλάξουν σταδιοδρομία
Σύνομη περιγραφή	<p>MojeDelo.com is the largest and most recognizable career and employment portal in Slovenia. It is the first (top of mind) choice of users who are ready to take the next step in their career path. For more than 18 years, the portal has been recognized as a professional and effective partner in the search for new talents by the majority of Slovenian companies, for which it develops tools and training that best meet the modern challenges of personnel management and recruitment. With the professional survey Employer Reputation, the success of investments in employer branding is measured and successfully matched with the right candidates.</p> <p>With the MojeDelo.com mobile application, career management is easier. Edit personal career profile and the application will offer jobs that suit experience and desires of the applicant. Browse and search the largest database of vacancies in Slovenia. Set up an e-reminder that will deliver vacancies to personal e-mail addresses daily according to one's criteria.</p>
Γλώσσα(ες)	Σλοβενικά
URL	https://www.mojedelo.com/app

<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>GO4Jobs</p> 
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>Go4Jobs.d.o.o.</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<p>Όποιος αναζητά μια νέα πρόκληση σταδιοδρομίας, εθελοντές, εργοδότες</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>The career portal Optius.com has partnered with the developers of the mobile application GO4 Jobs.</p> <p>The GO4 Jobs application combines all vacancies in Slovenia. With GO4 Jobs, everything exists in one place. The selection of the field of work and the setting of the location ensure that the application is fully adapted to each user, who can locate only those ads that interest him most. All job seeker information remains completely hidden from employers until the person agrees to share it with them. As soon as a suitable vacancy is found, the application (system) sends you a confirmation email. Only with the confirmation of the job seeker is the application forwarded to the recruiter. In the case that the criteria for the position also meet the recruiter, he will arrange for contact.</p> <p>GO4 Jobs is completely free for job seekers, all you have to do is fill in the application form! Nearly 20.000 different companies have already searched for personnel in the database. So far, Go4Jobs has published around 140,000 job advertisements.</p> <p>Companies can become partners, employers are also offered paid advertising space when looking for new staff.</p> <p>Available for Android and iOS devices. The application is available in the APP Store and Google Play.</p>
<p>Γλώσσα(ες)</p>	<p>Σλοβενικά</p>
<p>URL</p>	<p>https://www.go4.jobs/</p>
<p>Σύνδεσμοι σε εκπαιδευτικά βίντεο</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vsqIJjNJlw (στα Ολλανδικά)</p>

Τίτλος εργαλείου	FlexClip 
Συγγραφέας/εταιρεία	PearlMountain
Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης	Προσωπική και επαγγελματική χρήση. Δωρεάν και πληρωτέα
Σύντομη περιγραφή	<p>FlexClip is a simple yet powerful online video maker that allows to create professional and promotional videos and stories in high quality. FlexClip's functions are excellent in the field of video editing, here are some of them describing what it can be used for:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Video editing: is an online platform for digital video editing that accepts various types of extensions. - Watermarking: you can watermark your edits to promote your personal logo. - Voice editing: not only can you do video editing, you can also edit audio so that you can implement it later in your videos. - Create animated slideshows and screen recordings to make your own video tutorials. <p>The features of this editing software are numerous and easy to manipulate to create high quality professional portfolio videos. It offers an extensive collection of text animations, elements, transitions, etc., predesigned text animations and styles, dynamic vector elements, transitions and overlays, free stock resources of music, videos and high-quality royalty free photos.</p> <p>Flexclip uses a simple interface to edit videos addressed to users without previous experience in using other programs. It offers several tools to effortlessly cut, trim and customize videos, or find related professional clips for multiple edits.</p> <p>FlexClip gives the option to save the video project to an online account and you can continue editing in any other device. After creating the video, it can be easily shared via a link or post on social media.</p>
Γλώσσα(ες)	Πολύγλωσσο (Αγγλικά, Γερμανικά, Πορτογαλικά, Ιταλικά, Γαλλικά, Κινέζικα, Ιαπωνικά)
URL	https://www.flexclip.com
Σύνδεσμοι σε εκπαιδευτικά βίντεο	<p>Αγγλικά: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=video&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwizLLPg1uz4AhUB8xoKHfuZBVkQtwJ6BAgQEAI&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DC8mzVU5ahol&usg=AOvVaw2YSD7FcbxcseOYrsjnAr3</p> <p>Ισπανικά: https://www.youtube.com/watch?v=BG2ObyJaQgl</p>

Τίτλος εργαλείου	Karrierebibel 
Συγγραφέας/εταιρεία	Ιδρύθηκε από τον δημοσιογράφο, συγγραφέα και ομιλητή Jochen Mai με την υποστήριξη μιας συντακτικής ομάδας
Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης	<ul style="list-style-type: none"> • Επαγγελματίες αστικών κέντρων ηλικίας από 18 έως 58 ετών. • Άτομα που αναζητούν εργασία ή άτομα που αναζητούν μια αλλαγή στην επαγγελματική τους ζωή • Απόφοιτοι και νέοι επαγγελματίες, από ειδικούς και στελέχη, • Υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων από τη Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού • Influencers <p>-> Δωρεάν χρήση</p>
Σύντομη περιγραφή	<p>This is a German blog platform about planning and improving a career with many detailed practical tips for application, job, labour law, finances, self-employment, vocational education, study or psychological support. The platform also deals with the topic how to implement competencies of voluntary work in a CV or job application.</p> <p>The Career Bible is a detailed guide for job and career topics and has around 4000 specialist articles as well as more than 500 templates, checklists and tests. A job exchange platform with job offers is also accessible via the link.</p>
Γλώσσα(ες)	Γερμανικά
URL	https://karrierebibel.de https://karrierebibel.de/ehrenamt-lebenslauf/
Σύνδεσμοι σε εκπαιδευτικά βίντεο	<p>Μερικά από τα άρθρα δημοσιεύονται επίσης σε σύντομα βίντεο, τα οποία είναι ζωντανές διαλέξεις με ενδιαφέροντα θέματα εργασίας.</p> <p>Ο ιστότοπος προσφέρει επίσης ένα αρχείο βίντεο με συνεντεύξεις, μίνι-βασικές ομιλίες, οδηγίες και συνεισφορές από ειδικούς:</p> <p>https://karrierebibel.de/tv</p>

<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>About me</p> <p>Freelancers and entrepreneurs use about.me to grow their audience and get more clients.</p> <p>Get your free page</p>  <p>Create a page to present who you are and what you</p>
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>About.me, Inc.</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<p>Άτομα που αναζητούν εργασία και αυτοαπασχολούμενοι</p> <p>Δωρεάν και πληρωτέα συνδρομή</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>About.me is an online hosting service that allows creating a personal website to group all your activity, social networks and profiles scattered on other websites.</p> <p>One of its many uses is that it can serve as a presentation of your profile as a dynamic business card improving your personal brand. This service gives the possibility of linking and unifying all the social network profiles in one place and under the same URL. It is a perfect tool to present all your profiles, your work, your professional portfolio (Facebook, Google+, Pinterest, LinkedIn, Twitter, Tumblr, Youtube, etc.). In this way, anyone who shows interest in your profile will be able to have all your information on this platform. For example: a recruiter, a client, a company, a job contact...</p> <p>Among the tools and features offered: the possibility to customize the background; a simple and friendly interface to set up a complete profile in minutes; to display your online presence through visual icons; it offers an email signature which is a snapshot of your page that is added to every email message; and a Spotlight Button to help visitors take action on what's most important (link to your podcasts, videos, portfolio, etc.).</p>
<p>Γλώσσα(ες)</p>	<p>Αγγλικά</p>
<p>URL</p>	<p>https://about.me</p>

<p>Τίτλος εργαλείου</p>	<p>Recognition of non-formal knowledge</p>  <p>VPNZ <i>Vrednotenje in priznavanje neformalnega znanja</i></p>
<p>Συγγραφέας/εταιρεία</p>	<p>Adult Education Institute of Republic of Slovenia</p>
<p>Ομάδες-στόχοι και (προ)προϋπόθεση χρήσης</p>	<p>Όλοι όσοι θέλουν να επιβεβαιώσουν τις ικανότητες της άτυπης μάθησης, ειδικά που αποκτήθηκαν κατά την εκτέλεση εθελοντικής εργασίας</p>
<p>Σύντομη περιγραφή</p>	<p>In the Slovenian education system, adult knowledge is valued and recognized for two purposes: to participate in formal education and to obtain national vocational qualifications (NPK). ACS supports a third purpose with development projects: documenting and evaluating the knowledge and experience of adults with the aim of ensuring greater flexibility in the labour market, personal growth and the development of key competences (e.g. soft skills from volunteering).</p> <p>The system follows international professional recommendations in the development and implementation of the process of evaluating informally and occasionally acquired adult knowledge. The result of the evaluation process is a portfolio in physical or electronic form, the opinion of an expert in adult education on the individual's competences, a plan for further education, employment, career development. Activities are described in a comprehensive way in a professional manual. The E-portfolio is accessible at: https://eportfolijo.acs.si/</p> <p>The web portal 'Evaluation and recognition of non-formal knowledge' is available through evaluation tools at: https://vpnz.acs.si/</p>
<p>Γλώσσα(s)</p>	<p>Σλοβενικά, Αγγλικά</p>
<p>URL</p>	<p>E-Portfolio προσβάσιμο στη διεύθυνση: https://eportfolijo.acs.si/ Η διαδικτυακή πύλη 'Evaluation and recognition of non-formal knowledge' είναι διαθέσιμη μέσω εργαλείων αξιολόγησης στη διεύθυνση: https://vpnz.acs.si/ ACS link: https://www.acs.si/podrocja-dela/vrednotenje/</p>
<p>Σύνδεσμοι σε εκπαιδευτικά βίντεο</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=adgTRvUJ_XI</p>

3.5 Βιογραφικό σε μορφή βίντεο (Video CV)

Η επόμενη ενότητα θα περιγράψει τα κύρια πρακτικά βήματα και θα παρέχει χρήσιμες συμβουλές για τη δημιουργία ενός επιτυχημένου βιογραφικού βίντεο.

3.5.1 Τι είναι το βιογραφικό βίντεο

Τα βιογραφικά σε μορφή βίντεο γίνονται δημοφιλή στα εργασιακά περιβάλλοντα. Ωστόσο, τα βιογραφικά βίντεο δεν αντικαθιστούν τα παραδοσιακά βιογραφικά, αλλά ενισχύουν τις αιτήσεις εργασίας παρέχοντας στους εργοδότες περισσότερες γνώσεις για το τι έχει να προσφέρει ένα άτομο και επιδεικνύουν ορισμένες από τις ήπιες δεξιότητες που διαθέτει ένα άτομο, όπως δεξιότητες επικοινωνίας και παρουσίασης με ρεαλιστικούς τρόπους. Επιπλέον, μπορεί να δημιουργήσει μια πρώτη εντύπωση που διαρκεί για τον υποψήφιο πρόσληψης. Ένα παραδοσιακό βιογραφικό περιγράφει τις δεξιότητες, τα προσόντα και την εμπειρία, ενώ ένα βιογραφικό βίντεο δίνει φως στην προσωπικότητά σας και δείχνει δεξιότητες που δεν φαίνονται σε ένα παραδοσιακό βιογραφικό. Επιπλέον, έχοντας αφιερώσει χρόνο για να ετοιμάσετε ένα βιογραφικό βίντεο δείχνει στους εργοδότες ότι είστε έτοιμοι να κάνετε τα αδύνατα δυνατά για την επιτυχία και ότι δεν φοβάστε να καταβάλετε επιπλέον προσπάθεια σε μια εργασία.

Το βιογραφικό σε μορφή βίντεο θα συμπεριληφθεί στο χαρτοφυλάκιό σας. Ανάλογα με το επάγγελμα που στοχεύετε, με τον ίδιο τρόπο που θα φτιάξετε πολλά βιογραφικά προσαρμοσμένα στις ανάγκες της στιγμής και με βάση το χαρτοφυλάκιό σας, μπορείτε να φτιάξετε πολλά βιογραφικά βίντεο.

3.5.2 Πώς να φτιάξετε ένα βιογραφικό βίντεο

Κρατήστε το σύντομο. Συνιστάται να ετοιμάσετε ένα σύντομο βιογραφικό βίντεο (VCV): όχι περισσότερο από 2-3 λεπτά.

Περιεχόμενο: Αναπτύξτε το VCV σας σαν ιστορία, με δομημένη αρχή, μέση και τέλος. Γράψτε το σενάριο πριν ξεκινήσετε, αλλά μην διαβάζετε συγκεκριμένα ένα έτοιμο κείμενο από έναν υποβολέα. Μην ξεχάσετε να συστηθείτε σωστά στην αρχή του βίντεο και να εξηγήσετε γιατί δημιουργήσατε το κλιπ. Αφήστε και τα στοιχεία επικοινωνίας στο τέλος του βίντεο – διεύθυνση email, αριθμό τηλεφώνου και οποιονδήποτε επαγγελματικό ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης έχετε.

Η γλώσσα του σώματος είναι επίσης σημαντική. Διατηρήστε οπτική επαφή με την κάμερα και να έχετε μια χαρούμενη, χαμογελαστή διάθεση.

Είναι σημαντικό να ντύνεστε σαν να παρακολουθείτε μια συνέντευξη. Φορέστε ένα κοστούμι εάν επιδιώκετε μια επίσημη θέση για την οποία αναμένεται να ντύνεστε επίσημα, αλλά φορέστε casual ρούχα εάν το περιβάλλον στο οποίο θέλετε να συμμετάσχετε είναι πιο χαλαρό και δημιουργικό.

Πρακτικές λεπτομέρειες: Προτού στείλετε την αίτησή σας σε έναν εργοδότη, προσπαθήστε να λάβετε αντικειμενικά, ειλικρινή σχόλια από έναν φίλο, μέλος της οικογένειας ή συνάδελφο. Είναι καλή ιδέα να επισυνάψετε και ένα βιογραφικό σημείωμα σε έντυπη μορφή, για την περίπτωση που κάποιος θέλει τα στοιχεία σας για μια γρήγορη ματιά.

Τεχνικά ζητήματα: Όσο κι αν αποφασίσετε να δημιουργήσετε το βίντεό σας, βεβαιωθείτε ότι το βίντεο είναι ξεκάθαρο, καλά φωτισμένο και εστιασμένο.

Αν και μια ασταθής εγγραφή μέσω κινητού τηλεφώνου δεν είναι η καλύτερη μέθοδος παραγωγής, δεν χρειάζεται να πληρώσετε πολλά για λογισμικό επεξεργασίας βίντεο. Το ελεύθερο λογισμικό μπορεί να κάνει πολύ καλή δουλειά στις μέρες μας. Καθώς εμφανίζονται συνεχώς νέες λύσεις, σας συνιστούμε να ξεκινήσετε μια σύντομη αναζήτηση στο Διαδίκτυο για να βρείτε το κατάλληλο προϊόν.

3.5.3 Ποια είναι τα συνηθισμένα λάθη που πρέπει να αποφύγετε;

Γύρισμα σε ακατάστατο περιβάλλον. Το περιβάλλον πρέπει να είναι τακτοποιημένο και επαγγελματικό και το φόντο/παρασκήνιο θα πρέπει να είναι είτε άδειο είτε σχετικό με τη δουλειά ή επαγγελματικό, όπως ένας χώρος γραφείου ή ένα ράφι ή ένας υπολογιστής κ.λπ.

Μη ξεκάθαρη ομιλία. Πρέπει να μεταδώσετε με σαφήνεια τις ιδέες σας όπως όταν μιλάτε σε επαγγελματικό περιβάλλον. Αποφύγετε τη μουρμούρα και χρησιμοποιήστε επαγγελματική γλώσσα.

Ανακάτεμα χαρτιού. Αποφύγετε να κρατάτε σημειώσεις σε χαρτί. Αυτό δίνει την εντύπωση ότι δεν μπορείτε να παρουσιάσετε εκτός σημειώσεων, κάτι που είναι σημαντικό όταν προσπαθείτε να επιδείξετε δεξιότητες παρουσίασης.

Έχοντας ένα κείμενο «εκτός κάμερας» στο οποίο ανατρέχετε κατά την εγγραφή του βίντεό σας. Είναι ολοφάνερο αν κοιτάξετε μακριά από την κάμερα για να διαβάσετε σημειώσεις και δημιουργείται μια κακή εντύπωση που δείχνει ότι δεν μπορείτε να μιλήσετε χωρίς σημειώσεις για λίγα λεπτά.

Προσπαθήστε να προσεγγίσετε την εγγραφή του βιογραφικού σας βίντεο με τον ίδιο τρόπο που θα κάνατε σε μια συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο. Μην κάνετε κάτι που δεν θα κάνατε σε μια συνέντευξη.

3.5.4 Συμβουλές για να δημιουργήσετε ένα ελκυστικό βιογραφικό βίντεο

Βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλο! Μην δημιουργείτε απλώς ένα βιογραφικό βίντεο επειδή μπορείτε, δημιουργήστε ένα επειδή είναι σχετικό με την εργασία που θέλετε να κάνετε. Εάν κάνετε αίτηση για έναν ρόλο σε διαδικτυακά, μέσα ενημέρωσης, κοινωνικά ή δημιουργικά επαγγέλματα, τότε είναι πιο πιθανό ένα αξιοπρεπές βιογραφικό βίντεο να έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα, δηλαδή να σας προσκαλέσουν για συνέντευξη. Μην στέλνετε ένα βιογραφικό βίντεο σε μια πιο παραδοσιακή εταιρεία που δεν θα "το καταλάβει". Μπορεί να κάνετε περισσότερο κακό παρά καλό στις πιθανότητές σας.

Εργαστείτε με ένα σενάριο (αλλά αποφύγετε να διαβάζετε απευθείας από αυτό)! Μόλις ολοκληρώσετε οτι ακριβώς θέλετε να καλύψετε, σχεδιάστε τα κύρια σημεία που θα θέλατε να μεταφέρετε και σημειώστε σαφείς τρόπους για να τα πείτε.

Η έγκαιρη σύνταξη των ιδεών σας ενθαρρύνει την πρόθεση και τη σαφήνεια - και βοηθά στην εξάλειψη των εκτεταμένων προτάσεων και των υπερβολικών "χμ" και "μου αρέσει".

Μην διαβάζετε απλώς το βιογραφικό σας! Το όλο νόημα μιας παρουσίασης βίντεο είναι να προσφέρει στον δυνητικό εργοδότη μία καλύτερη εικόνα για εσάς από ό,τι μπορεί ένα παραδοσιακό βιογραφικό, επομένως η απλή ανάγνωση του περιεχομένου του βιογραφικού σας είναι χάσιμο χρόνου. Χρησιμοποιήστε το βίντεο για να βοηθήσετε τον εργοδότη να καταλάβει όχι μόνο τι έχετε

επιτύχει, αλλά τι μπορείτε να επιτύχετε στο μέλλον και να δείξετε δεξιότητες που είναι πολύ δύσκολο να δείξετε σε ένα κανονικό βιογραφικό, όπως δεξιότητες επικοινωνίας. Πείτε τους γιατί θα ήσασταν το κατάλληλο άτομο για πρόσληψη και τι μπορείτε να κάνετε για αυτούς. Μπορείτε, ωστόσο, να επισημάνετε ιδιαίτερα σχετικές πληροφορίες από το βιογραφικό σας. Εστιάστε στην εμπειρία και τις δεξιότητές σας (και πιθανή εκπαίδευση/κατάρτιση) που σχετίζονται ιδιαίτερα με τη θέση.

Να είστε σύντομοι! Φροντίστε να είναι το βιογραφικό σας σύντομο και σκεφτείτε το βιογραφικό σας ως το δικό σας προσωπικό τρέιλερ. Βεβαιωθείτε ότι το βίντεό σας έχει καθαρή εικόνα και μπορεί να ακουστεί. Οι εργοδότες θέλουν να σας δουν και να ακούσουν τι έχετε να πείτε! Μειώστε τον θόρυβο βάθους, επιλέξτε μια ρύθμιση με καλό φωτισμό και αποφύγετε να έχετε την κάμερα στραμμένη προς τη μύτη σας. Αυτά τα πράγματα ακούγονται προφανή, αλλά μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

Τραβήξτε πολλές λήψεις αν χρειαστεί! Η ομορφιά μίας βίντεο εφαρμογής είναι ότι δεν χρειάζεται να συμβιβαστείτε με μια κακή λήψη. Εάν κάτι πήγε στραβά ή υπήρχε θόρυβος στο παρασκήνιο ή αν βγείτε εκτός θέματος, κάντε το ξανά. Κάντε το όσες φορές χρειαστεί μέχρι να έχετε ένα τέλειο αποτέλεσμα.

Δείτε το δικό σας βίντεο! Έχετε διαβάσει ποτέ ένα έγγραφο που μόλις γράψατε για να ανακαλύψετε ορθογραφικά λάθη, προτάσεις ή μερικά πολυχρησιμοποιημένα επίθετα; Το ίδιο ισχύει και για ένα βιογραφικό βίντεο. Θα πρέπει να παρακολουθήσετε το βίντεό σας για τον ίδιο λόγο: για να εντοπίσετε λάθη. Σκεφτείτε να ζητήσετε από έναν φίλο να το ελέγξει επίσης - μια «νέα ματιά» μπορεί να σας βοηθήσει να παρατηρήσετε λάθη ή ιδιοσυγκρασίες που μπορεί να έχετε παραβλέψει.

Μην φοβάστε να είστε δημιουργικοί! Εάν επιλέγετε ένα βιογραφικό σε μορφή βίντεο, τότε μην κάνετε μισές δουλειές και κάντε το εντυπωσιακό. Να είστε δημιουργικοί, είτε πρόκειται για την έννοια του τόνου, τη χρήση του χιούμορ, τις έξυπνες ιδέες παραγωγής ή το ευφύεστατο μοντάζ. Ωστόσο, να είστε δημιουργικοί, αλλά και επαγγελματίες. Μην παρεκκλίνετε πολύ από τη συμπεριφορά που θα είχατε στο χώρο εργασίας.

3.2.5 Απαραίτητος εξοπλισμός για ένα βιογραφικό βίντεο

Κάμερα: Για να δημιουργήσετε το δικό σας βιογραφικό βίντεο, υπάρχουν μερικά απαραίτητα κομμάτια εξοπλισμού που θα χρειαστείτε. Το πιο απαραίτητο κομμάτι εξοπλισμού είναι η κάμερα.

Δεν χρειάζεται να ξοδέψετε πολλά χρήματα σε μια κάμερα. Οι περισσότερες κάμερες μπορούν πλέον να παράγουν μια πολύ καθαρή εικόνα με αρκετό φως. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε κάμερα DSLR ή ακόμα και μια κάμερα έξυπνου κινητού τηλεφώνου, καθώς τα περισσότερα smartphone τραβούν βίντεο σε ποιότητα αρκετά υψηλή για το διαδίκτυο και αυτό λειτουργεί τέλεια! Εάν δεν έχετε πρόσβαση σε μία από αυτές τις συσκευές, ρωτήστε την οικογένεια ή τους φίλους σας εάν γνωρίζουν κάποια συσκευή που μπορείτε να δανειστείτε.

Φώτα: Μόλις διαλέξετε μια κάμερα, το επόμενο κομμάτι του εξοπλισμού που συνιστάται ιδιαίτερα είναι τα φώτα. Ο φυσικός φωτισμός δωματίου μπορεί να είναι αρκετός σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά για τα καλύτερα αποτελέσματα θα πρέπει να βρείτε ένα δωμάτιο χωρίς παράθυρα, ώστε να μπορείτε να έχετε τον απόλυτο έλεγχο της ρύθμισης του φωτισμού.



Μικρόφωνο: Το τελευταίο κομμάτι του προτεινόμενου εξοπλισμού είναι ένα ποιοτικό μικρόφωνο ή μια εξωτερική συσκευή εγγραφής ήχου. Ως επί το πλείστον, οι ενσωματωμένες συσκευές εγγραφής ήχου στις κάμερες είναι πολύ περιορισμένες. Εάν κάνετε εγγραφή με smartphone, δοκιμάστε ένα μικρόφωνο πέτου (με κλιπ) όπως το Rode SmartLav. Για βιντεοκάμερες ή φωτογραφικές μηχανές DSLR με υποδοχή μικροφώνου, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το μικρόφωνο πέτου TechSmith ή οποιοδήποτε άλλο μικρόφωνο καλής ποιότητας μπορεί να έχετε.

4 Βιβλιογραφικές αναφορές

Ομάδα 1 Δεξιότητες Συνεργασίας

Soft skill	Παραπομπές
Ομαδική εργασία	<p>Herzing University: <i>Important Teamwork Skills you need (article)</i>. Ανάκτηση από: https://www.herzing.edu/blog/ (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Guidelines for Social Literacy Training (different authors). 2014. EACEA LLP Project No 527497-LLP-1-2012-1-SI-GRUNDTVIG-GMP</p> <p>Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis. (Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021)</p> <p>RIC, Novo mesto. (2018). Cooperative Skills, Soft Skills 4γou (έργο). Erasmus+ Project No.: 2018-01-SI01-KA204-047088</p> <p>Psychology Wiki. <i>Critical Thinking</i>. Ανάκτηση από: https://psychology.wikia.org/wiki/ (Απρίλιος, 2021)</p> <p>Blazinsek, A. (2010). <i>ABC of Voluntary Work. Manual for mentors</i> (pdf). Volunteer Promotion Association. Ανάκτηση από: https://www.prostovoljstvo.org/resources/files/pdf/ (Απρίλιος, 2021).</p>
Προσαρμοστικότητα και ευελιξία	<p>Harrison, David. (2019). <i>Difference between adaptability and flexibility (blog)</i>. Ανάκτηση από: https://blog.corenetglobal.org/blog/ (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis. Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021)</p> <p>Stillman, Jessica. (2020). <i>The 3 Stages of Adaptation to a Crisis (research article)</i>. Ανάκτηση από: https://www.inc.com/jessica-stillman/the-3-stages-of-adapting-to-a-crisis-according-to-a-researcher-who-has-studied-catastrophes-around-world.html (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Morin, Amy. <i>Healthy Coping Skills for Unhealthy Emotions (Peer-review research article)</i>. Ανάκτηση από: https://www.verywellmind.com/forty-healthy-coping-skills-4586742 (Απρίλιος, 2021).</p> <p>RIC, Novo mesto. (2018). Cooperative Skills, Soft Skills 4γou (έργο). Erasmus+ Project No.: 2018-01-SI01-KA204-047088.</p>
Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων	<p>How to break the Cycle of stress and Conflict in the time of Crisis (article). (2021). Ανάκτηση από: https://www.hrmagazine.co.uk (Απρίλιος, 2021)</p> <p>Posen, David. (2012). <i>A Little Book of Stress Relief</i>. Buffalo, NY: A Firefly Book, Ltd.</p> <p>How can I deal with conflict. Conflict resolution Toolkit. Ανάκτηση από:</p>

	<p>https://www.volunteering.nsw.gov.au (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Volunteering essential skills</p> <p>Fisher, R; Williaml.Ury; Patton, Bruce. (2011). Getting to Yes: Negotiating Agreement. Penguin Books, revised edition.</p> <p>Guidelines for Social Literacy Training (different authors). 2014. EACEA LLP Project No 527497-LLP-1-2012-1-SI-GRUNDTVIG-GMP</p> <p>Listening Skills for Conflict Resolutions. Ανάκτηση από το YouTube: https://www.youtube.com/watch?v= Of YO0-B4k&t=5s (Απρίλιος, 2021)</p> <p>Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis . Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021)</p> <p>Scott, Susan. (2002). Fierce Conversations. New York: Berkley Publishing Group.</p>
<p>Δικτύωση</p>	<p>Merriam-Webster. (n.d.). Networking. In Merriam-Webster.com dictionary. [cit. 2021-4-17]. Ανάκτηση από: https://www.merriam-webster.com/dictionary/networking</p> <p>KAGAN, Julia. 2020. Networking. In Investopedia. [cit. 2021-4-17]. Ανάκτηση από: https://www.investopedia.com/terms/n/networking.asp</p> <p>LAGACE, Martha. 2005. Non-profit Networking: The New Way to Grow. In Harvard Business School Working Knowledge. Copyright © President & Fellows of Harvard College. [cit. 2021-4-17]. Ανάκτηση από: https://hbswk.hbs.edu/item/nonprofit-networking-the-new-way-to-grow</p> <p>HETTIGE, Siri. 2021. Social aspects of volunteering in the context of COVID-19 pandemic in Sri Lanka. In UN Volunteers. [cit. 2021-4-17]. Ανάκτηση από: https://www.unv.org/Success-stories/Social-aspects-volunteering-context-COVID-19-pandemic-Sri-Lanka</p> <p>SCHAFFER, Emily. 2020. Volunteers Beyond Your Network. In LinkedIn. [cit. 2021-4-17]. Ανάκτηση από: https://www.linkedin.com/pulse/volunteer-beyond-your-network-emily-schaffer/?articleId=6651171559790776320</p> <p>Career choice guide. (n.d.). Networking for a Job Through Volunteer Work. 2020. Lisa McGrimmon Copyright ©2007-2021 . In Careerchoiceguide.com. [cit. 2021-4-17]. Ανάκτηση από: https://www.careerchoiceguide.com/networking-for-a-job.html</p> <p>Points of Light. 2020. VIRTUAL VOLUNTEERING: HOW 2 COMPANIES SHIFTED THEIR DAYS OF SERVICE ONLINE AMIDST THE PANDEMIC. [cit. 2021-4-17]. Ανάκτηση από: https://www.pointsoflight.org/blog/virtual-volunteering-how-2-companies-shifted-their-days-of-service-online-amidst-the-pandemic/</p>

Ομάδα 2 Οργανωτικές δεξιότητες

<p>Ηγετικές ικανότητες</p>	<p>https://www.crescita-personale.it/articoli/competenze/atteggiamento/leadership-definizione.html</p> <p>https://www.psicologiadellavoro.org/la-leadership/</p> <p>https://www.psiconline.it/articoli/la-psicologia-del-lavoro/il-ruolo-del-leader.html</p> <p>https://www.csvcatanzaro.it/il-ruolo-chiave-del-volontariato-nel-gestire-lemergenza/</p> <p>https://www.leadershipmanagementmagazine.com/articoli/lascolto-efficace-come-attivare-le-modalita-di-ascolto-positive-ascolto-selettivo-attivo-empatico-e-simpatetico/</p> <p>Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis . Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021</p>
<p>Καινοτομικότητα</p>	<p>https://johnrbessant.files.wordpress.com/2015/03/jb001_ch-1_tidd_editing.pdf</p> <p>https://www.slideshare.net/avanzisrl/social-innovation-workshop-rapporto-finale</p> <p>https://www.secondowelfare.it/terzo-settore/volontariato/welfare-piu-locale-e-multi-attore-con-il-volontariato-protagonista-una-riforma-in-cinque-mosse.html</p> <p>https://www.researchgate.net/publication/284195737_Creativita_pensiero_divergent_e_e_pensiero_laterale_per_una_didattica_semplessa</p> <p>Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis . Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021)</p>
<p>Στρατηγικός σχεδιασμός</p>	<p>Strategic thinking. 2021. [cit. 2021-04-14]. Ανάκτηση από: https://www.skillsyouneed.com/lead/strategic-thinking.html</p> <p>EKE, John Kalu and JOHN-EKE, Ebere Chika. 2020. Strategy planning and crisis management styles in organizations: A review of related literature. In <i>Journal of Strategic Management</i>. Vol 5, Issue1, pp 36-46. 2020. ISSN 2520-0461. [cit. 2021-04-14]. Ανάκτηση από: https://www.researchgate.net/publication/341651955_STRATEGIC_PLANNING_AND_CRISIS_MANAGEMENT_STYLES_IN_ORGANIZATIONS_A_REVIEW_OF_RELATED_LITERATURE</p> <p>CIVIC LIFE TODAY. 2020. A look at American civic engagement amid a global pandemic. [cit. 2021-04-17]. Ανάκτηση από: https://www.pointsoflight.org/wp-content/uploads/2020/09/Points-of-Light-Civic-Engagement-Research-Brief.pdf</p>
<p>Αναλυτική σκέψη</p>	<p>Zheng Yang. 2021. <i>Understanding spontaneous volunteering in crisis: towards a needs-based approach of explanation</i>. The Social Science Journal, DOI: 10.1080/03623319.2021.1884778</p>

Ομάδα 3 Προσωπικές δεξιότητες

<p>Αυτογνωσία</p>	<p>Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. <i>Personality and social psychology review</i>, 5(3), 230-241.</p> <p>Self-Awareness Development and Types: https://www.verywellmind.com/what-is-self-awareness-2795023</p> <p>What Is Self-Awareness and Why Is It Important? [+5 Ways to Increase It]: https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/</p> <p>Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950</p> <p>What you need to know about willpower: The psychological science of self-control: https://www.apa.org/topics/personality/willpower#</p> <p>Decision-Making: https://www.psychologytoday.com/us/basics/decision-making</p> <p>Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis. Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021</p>
<p>Συναισθηματική νοημοσύνη</p>	<p>How Emotional Intelligence Can Help You Deal With the Covid-19 Pandemic: https://www.inc.com/justin-bariso/how-emotional-intelligence-can-help-you-deal-with-covid-19-pandemic.html</p> <p>Mental Health Stress and Resilience in Times of COVID-19: https://www.physio-pedia.com/Mental_Health_Stress_and_Resilience_in_Times_of_COVID-19</p> <p>What is good mental health?: https://www.mentalhealth.org.uk/your-mental-health/about-mental-health/what-good-mental-health</p> <p>The World Health Report 2001: Mental Disorders affect one in four people: https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people</p> <p>Empathy in Times of Crisis: https://www.theberylinsitute.org/blogpost/947424/342524/Empathy-in-Times-of-Crisis</p> <p>Children’s Social Competence Learning Strategies for Building Mental Health During Covid-19: https://knepublishing.com/index.php/KnE-Social/article/view/8209/14066</p> <p>Javed, B., Sarwer, A., Soto, E. B., & Mashwani, Z. U. (2020). The coronavirus (COVID-19) pandemic's impact on mental health. <i>The International journal of health planning and management</i>, 35(5), 993–996. https://doi.org/10.1002/hpm.3008</p>

	<p>Beaney T., Salman D., Vishnubala, McGregor A.H., Majeed A. The effects of isolation on the physical and mental health of older adults. BMJ, ηλεκτρονική δημοσίευση ηλεκτρονικά στις 9 Απριλίου 2020</p> <p>Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis . Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021</p>
<p>Ανθεκτικότητα</p>	<p>LIEBENBERG, Linda and Natacha JOUBERT and Marie-Lynne FOUCAULT. 2017. <i>Understanding Core Resilience Elements and Indicators. A comprehensive review of the literature</i>. Public Health Agency of Canada. [cit. 2021-04-11] Ανάκτηση από: http://lindaliebenberg.com/wp-content/uploads/2017/11/PHAC-Resilience-Report-Final-Version-November-2017.pdf</p> <p>Resilience. © 2011 - 2021 SkillsYouNeed.com [cit. 2021-04-12] Ανάκτηση από: https://www.skillsyouneed.com/ps/resilience.html</p>
<p>Προσωπική ανάπτυξη</p>	<p>Study.com: Intro to Psychology. Personal Skills and Conventional Personality Type (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Ανάκτηση από: https://study.com/academy/lesson/conventional-personality-type-lesson-quiz.html</p> <p>Maslow, A.H. (1970). <i>Motivation and Personality, (2nd edition)</i>. Harper & Row, New York.</p> <p>Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis . Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021</p> <p>Philippou, Gabriella. (2018). Using Crisis as a Challenge for Personal and Professional Growth. Ανάκτηση από: https://gabriellaphilippou.com (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Berad, Catherine. (2019). <i>The Blissful Mind – Elements of Healthy Mindset (article)</i>. Ανάκτηση από: https://theblissfulmind.com (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Personal and Professional Ethics. (Glassdood, Inc.). Ανάκτηση από: https://www.glassdoor.com; (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Briggs-Mayers, Isabel. (1980). Personality types. Center for psycho-social testing Tools.</p> <p>Jung, C.G. (1971). Personality Types. Rusher & Cle. Source: http://www.biblio.com/book/psychologische-typen-jung-carl-gustav/d/410573902?aid=vialibri&t=1</p> <p>Mind Tools (different authors). 2014. Personal Development Plan (e-book pdf). Ανάκτηση από: https://www.mindtools.com/courses/InV924x0/PersonalDevelopmentPlanning.pdf (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Scott, Jeffrey. <i>How to Create Your Personal Development Plan (guide)</i>. Ανάκτηση από: https://scottjeffrey.com/personal-development-plan/ (Απρίλιος, 2021)</p>

Αυτό- διαχείριση	<p>Posen, David. (2012). A Little Book of Stress Relief. Buffalo, NY: A Firefly Book, Ltd.</p> <p>Mischke-Reeds, Manuela. (2018). Somatic, Psychotherapy Toolbox -Treat Trauma and Stress. Eau Claire, WI: PESI, Publishing and Media, PESI, Inc.</p> <p>Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review.</p> <p><i>Merriam-Webster.com Dictionary.</i> https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis . Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021</p> <p>Streyer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review.</p> <p>Nagoski, E. and Nagoski, A. (2019). Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle. London: Vermilion London.</p> <p>Tehnike samoobvladovanja stresa (Stress Self-management Techniques). Ανάκτηση από: https://migimigi.si/tehnike-samoobvladovanja-stresa/ (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Scott, S.J. (2017). SMART Goals Made Simple – 10 steps to master your personal and career goals. Oldtown Publishing LLC; http://www.HabitBooks.com</p> <p>Duszynski, Maciej. (2021). <i>Organizational Skills: Definitions & Examples (article)</i>. Ανάκτηση από: https://zety.com/blog/organizational-skills (Απρίλιος, 2021).</p> <p>RIC Novo mesto (different authors). 2017. <i>Vodnik za prostovoljce: Motivacija in pričakovanja (Volunteer Guide: Motivation and Expectations, pdf)</i>. Ανάκτηση από: https://www.ric-nm.si/media/pdf/planbe/planbe_training_module1_motivation_volunteers_slo_final_final.pdf (Απρίλιος, 2021).</p>
---------------------	---

Ομάδα 4 Κοινωνικές δεξιότητες

Επικοινωνιακές δεξιότητες	Judy C. Pearson (et al). 2017. <i>Human communication</i> . 4th ed
Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων	<p>Albers, Albert & Reiss, Nicolas & Bursac, Nikola & Breitschuh, Jan. (2016). <i>15 Years of SPALTEN Problem Solving Methodology in Product Development</i>.</p> <p>Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis. Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021</p> <p>Willems, Renate; Drossaert, Constance; Vuijk, Patricia; Bohlmeijer, Ernst. 2020. <i>Impact of Crisis Line Volunteering on Mental Wellbeing and the Associated Factors: A Systematic Review</i>. <i>Int. J. Environ. Res. Public Health</i> 17, no. 5: 1641. https://doi.org/10.3390/ijerph17051641</p> <p>Riggio, Ronald & Saggi, Karan. (2015). <i>Incorporating “Soft Skills” Into the Collaborative Problem-Solving Equation</i>. <i>Industrial and Organizational Psychology</i>. 8. 281-284. 10.1017/iop.2015.34.</p> <p>https://en.wikipedia.org/wiki/Problem_solving (accessed 22.04.2021)</p>
Διαπολιτισμικές δεξιότητες	<p>What is intercultural competence, and why is it important?: https://www.monash.edu/arts/monash-intercultural-lab/about-the-monash-intercultural-lab/what-is-intercultural-competence</p> <p>Cultural competence and cultural sensitivity: https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/cultural-competence-and-cultural-sensitivity</p> <p>Section 7. Building Culturally Competent Organizations: https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/culture/cultural-competence/culturally-competent-organizations/main</p> <p>Council of Europe (2012). <i>Intercultural Competence For All. Preparation for Living in a Heterogeneous World</i>. Council of Europe Publishing https://rm.coe.int/intercultural-competence-for-all/16808ce20c</p> <p>Dykeman, B. F. (2005). Cultural implications of crisis intervention. <i>Journal of Instructional Psychology</i>, 32(1), 45.</p> <p>Cunningham, J. (2003). A “cool pose”: Cultural perspectives on conflict management. <i>Reclaiming Children and Youth: The Journal of Strength-based Interventions</i>, 88-92.</p> <p>Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis. Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021</p>
Δεξιότητες παρουσίασης	https://gruemp.it/cose-la-consapevolezza-di-se-perche-svilupparla-come-svilupparla/

	<p>https://www.stateofmind.it/tag/empatia/</p> <p>https://www.stateofmind.it/tag/intelligenza-emotiva/</p> <p>Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis . Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021</p>
<p>Πελατοκεντρικές δεξιότητες</p>	<p>Ackerman, Courtney E. (2021). <i>Person Centered Therapy (article)</i>. Ανάκτηση από: https://positivepsychology.com/ (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Carrell, Susan E. (2001). <i>The Therapist’s Toolbox</i>. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.</p> <p>Chowdhury, Madhuleena Roy. (2021). <i>Positive Psychology Interventions (article)</i>. Ανάκτηση από: https://positivepsychology.com/positive-psychology-interventions/ (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Ekman, Paul. (2010). <i>The Roots of Empathy and Compassion (video)</i>. Ανάκτηση από: https://www.youtube.com/watch?v=3AgvKJK-nrk (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Guidelines for Social Literacy Training (different authors). 2014. EACEA LLP Project No 527497-LLP-1-2012-1-SI-GRUNDTVIG-GMP Merriam-Webster.com Dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/crisis . Πρόσβαση στις 20 Ιουνίου 2021</p> <p>Miller, Kelly. (2021). <i>Interventions and Techniques in Therapy (article)</i>. Ανάκτηση από: https://positivepsychology.com/therapy-interventions-techniques/ (Απρίλιος, 2021).</p> <p>Rogers, C. (1961). <i>On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy</i> . London: Constable</p> <p>Rogers, C. R. (1942). <i>Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice</i>. Boston: Houghton Mifflin.</p> <p>Seligman, L. (2006). <i>Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills</i>. (2nd ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Ltd.</p>

5 Η συνεργασία CRISISS

Η διεθνική συνεργασία CRISISS αποτελείται από επτά Ευρωπαϊκά ιδρύματα από εθελοντικούς οργανισμούς, ιδρύματα AMEA, οργανισμούς νεολαίας και οικογενειακού προσανατολισμού, κοινωνικούς εταίρους, ιδρύματα εκπαίδευσης ενηλίκων, κέντρα κοινωνικής έρευνας και εμπειρογνώμονες στην ανάπτυξη ψηφιακών εκπαιδευτικών πόρων.

- media k GmbH > Γερμανία (συντονιστής)
www.media-k.eu
- CESCOT Veneto > Ιταλία
www.cescotveneto.it
- Wissenschaftsinitiative Niederösterreich > Αυστρία
www.wissenschaftsinitiative.at
- ALDAIMA > Ισπανία
www.aldaima.org
- INTEGRA INSTITUTE > Σλοβενία
www.eu-integra.eu
- QUALED > Σλοβακία
www.qualified.net
- ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ – GUNET > Ελλάδα
www.gunet.gr

