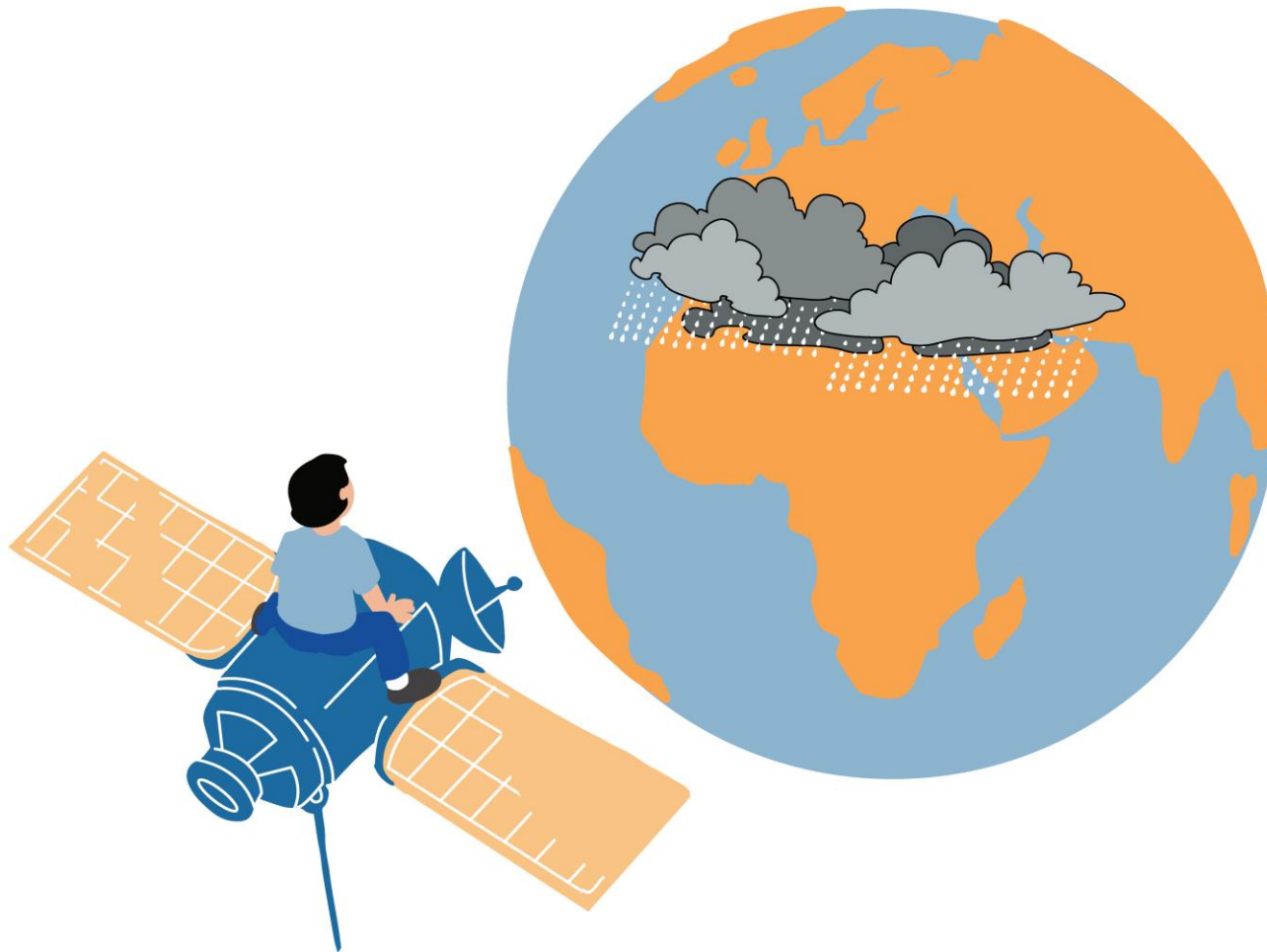




Μεταγνωσιακή εκπαίδευση στην κατάθλιψη

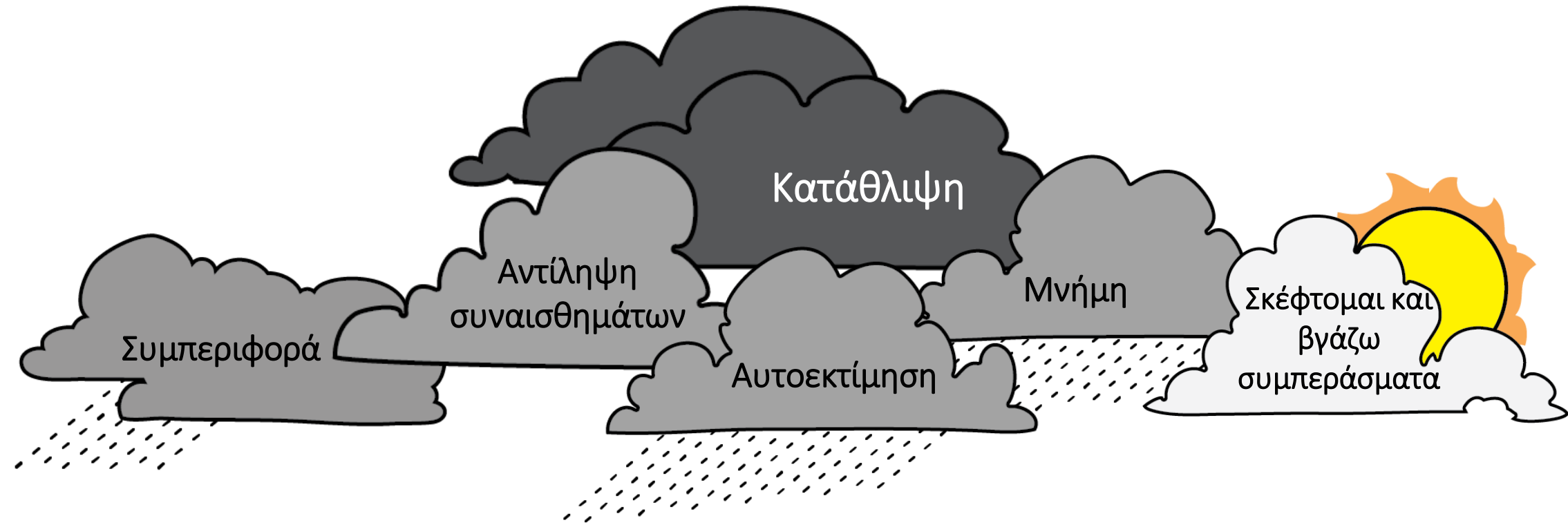


Κ-ΜΓΕ: Θέση δορυφόρου





Σημερινή εκπαιδευτική ενότητα





Τελευταία συνεδρία

- Τι κάνατε σαν άσκηση στο σπίτι;
- Υπάρχουν ερωτήσεις ή εμπειρίες επιτυχούς εφαρμογής;



Εκπαιδευτική ενότητα

Κ-ΜΓΕ 3 – Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα 2



Γιατί να αχοληθούμε στην κατάθλιψη με το «Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα».

- Κάθε πέμπτος άνθρωπος παρουσιάζει κατάθλιψη στην Γερμανία τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του.



Γιατί να αχοληθούμε στην κατάθλιψη με το »Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα«.

- Κάθε πέμπτος άνθρωπος παρουσιάζει κατάθλιψη στην Γερμανία τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του.
- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται πληροφορίες.



Γιατί να αχοληθούμε στην κατάθλιψη με το »Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα«.

- Κάθε πέμπτος άνθρωπος παρουσιάζει κατάθλιψη στην Γερμανία τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του.
- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται πληροφορίες.
- Αυτοί οι καταθλιπτικοί τρόποι σκέψης είναι συχνά μονόπλευροι και ονομάζονται »γνωσιακές διαστρεβλώσεις«. Συμβάλλουν στην γέννηση και διατήρηση των καταθλίψεων.



Γιατί να αχοληθούμε στην κατάθλιψη με το «Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα».

- Σύμφωνα με έρευνα του WHO το 2021, το 5% των ενηλίκων παγκοσμίως πάσχει από κατάθλιψη. Η Ελλάδα ανήκει στην δεκάδα με την μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης της νόσου. Η ελληνική οικονομική κρίση τετραπλασίασε την κατάθλιψη στον ελληνικό πληθυσμό.



Γνωσιακές διαστρεβλώσεις στην κατάθλιψη σύμφωνα με τον Hautzinger

1. Προτάσεις »θα έπρεπε«.
2. Απόρριψη του θετικού.





Γνωσιακές διαστρεβλώσεις στην κατάθλιψη σύμφωνα με τον Hautzinger

- Προσπάθησε να πιέσεις τον εαυτό σου στην κατεύθυνση «θα έπρεπε», «πρέπει», «δεν επιτρέπεται».





Γνωσιακές διαστρεβλώσεις στην κατάθλιψη σύμφωνα με τον Hautzinger

- Προσπάθησε να πιέσεις τον εαυτό σου στην κατεύθυνση «θα έπρεπε», «πρέπει», «δεν επιτρέπεται».
- Βάζω αυστηρούς κανόνες και νόρμες, οι οποίοι δεν επιτρέπουν καμία απόκλιση!





Προτάσεις “θα έπρεπε”

Πώς θα ήτανε μία εναλλακτική και πιο ρεαλιστική διαχείριση;

Θα έπρεπε	Εναλλακτική και ρεαλιστική διαχείριση
<p>Θα πρέπει να είναι κανείς πάντα συνεπής στο ραντεβού του.</p>	<p>;;;</p>



Προτάσεις “θα έπρεπε”

Πώς θα ήτανε μία εναλλακτική και πιο ρεαλιστική διαχείριση;

Θα έπρεπε	Εναλλακτική και ρεαλιστική διαχείριση
<p>Θα πρέπει να είναι κανείς πάντα συνεπής στο ραντεβού του.</p>	<p>»Δεν είναι δυνατόν σε κάθε ραντεβού να είμαστε συνεπείς. Θα ήταν για παράδειγμα πιο σημαντική η συνέπεια σε μία συνέντευξη για δουλειά και όχι τόσο σε ένα πάρτι. Προσπαθώ να είμαι συνεπής. Αν προκύψει κάτι έκτακτο, τότε δεν μπορώ να το αλλάξω και ειδοποιώ, ότι το ραντεβού θα γίνει αργότερα ή ζητώ συγγνώμη επί τόπου.«</p>



Περαιτέρω παραδείγματα με προτάσεις «θα έπρεπε»

- «Θα έπρεπε να είμαστε πάντα περιποιημένοι.»



Περαιτέρω παραδείγματα με προτάσεις «θα έπρεπε»

- «Θα έπρεπε να είμαστε πάντα περιπονημένοι.»
- «Θα έπρεπε να δείχνουμε πάντα έξυπνοι.»



Περαιτέρω παραδείγματα με προτάσεις «θα έπρεπε»

- «Θα έπρεπε να είμαστε πάντα περιποιημένοι.»
- «Θα έπρεπε να δείχνουμε πάντα έξυπνοι.»
- «Θα έπρεπε να προσφέρουμε πάντα γλυκό, το οποίο φτιάχνουμε μόνοι μας.»



Περαιτέρω παραδείγματα με προτάσεις «θα έπρεπε»

- «Θα έπρεπε να είμαστε πάντα περιποιημένοι.»
- «Θα έπρεπε να δείχνουμε πάντα έξυπνοι.»
- «Θα έπρεπε να προσφέρουμε πάντα γλυκό, το οποίο φτιάχνουμε μόνοι μας.»
- «Θα έπρεπε να κάνει κανείς την δουλειά του τέλεια.»



Περαιτέρω παραδείγματα με προτάσεις «θα έπρεπε»

- «Θα έπρεπε να είμαστε πάντα περιποιημένοι.»
- «Θα έπρεπε να δείχνουμε πάντα έξυπνοι.»
- «Θα έπρεπε να προσφέρουμε πάντα γλυκό, το οποίο φτιάχνουμε μόνοι μας.»
- «Θα έπρεπε να κάνει κανείς την δουλειά του τέλεια.»

Οι προτάσεις «θα έπρεπε» είναι με άλλα λόγια «υπερβολικές απαιτήσεις», τις οποίες βάζουμε στον εαυτό μας.



Περαιτέρω παραδείγματα με προτάσεις «θα έπρεπε»

- «Θα έπρεπε να είμαστε πάντα περιποιημένοι.»
- «Θα έπρεπε να δείχνουμε πάντα έξυπνοι.»
- «Θα έπρεπε να προσφέρουμε πάντα γλυκό, το οποίο φτιάχνουμε μόνοι μας.»
- «Θα έπρεπε να κάνει κανείς την δουλειά του τέλεια.»

Οι προτάσεις «θα έπρεπε» είναι με άλλα λόγια «υπερβολικές απαιτήσεις», τις οποίες βάζουμε στον εαυτό μας.

Το γνωρίζετε αυτό από τον εαυτό σας;
Ποιες υπερβολικές απαιτήσεις έχετε;



Κόστος-όφελος υψηλών απαιτήσεων;

- Όφελος;
- Κόστος;





Ωφέλη υψηλών απαιτήσεων;





Οφέλη υψηλών απαιτήσεων;

- Η θετική ανατροφοδότηση ή ο θαυμασμός των άλλων για μια πολύ καλή επίδοση, μπορεί να κάνει καλό.





Οφέλη υψηλών απαιτήσεων;

- Η θετική ανατροφοδότηση ή ο θαυμασμός των άλλων για μια πολύ καλή επίδοση, μπορεί να κάνει καλό.
- Πιθανές βραχυπρόθεσμες θετικές συνέπειες της προσπάθειας (για παράδειγμα, ενίσχυση, βελτίωση στο άθλημα)





Οφέλη υψηλών απαιτήσεων;

- Η θετική ανατροφοδότηση ή ο θαυμασμός των άλλων για μια πολύ καλή επίδοση, μπορεί να κάνει καλό.
- Πιθανές βραχυπρόθεσμες θετικές συνέπειες της προσπάθειας (για παράδειγμα, ενίσχυση, βελτίωση στο άθλημα)

Προσοχή: Αν παραιτηθείτε από κάποιες υψηλές απαιτήσεις, τότε πρέπει να παραιτηθείτε από κάποια πλεονεκτήματα! Αυτό είναι συχνά δύσκολο!





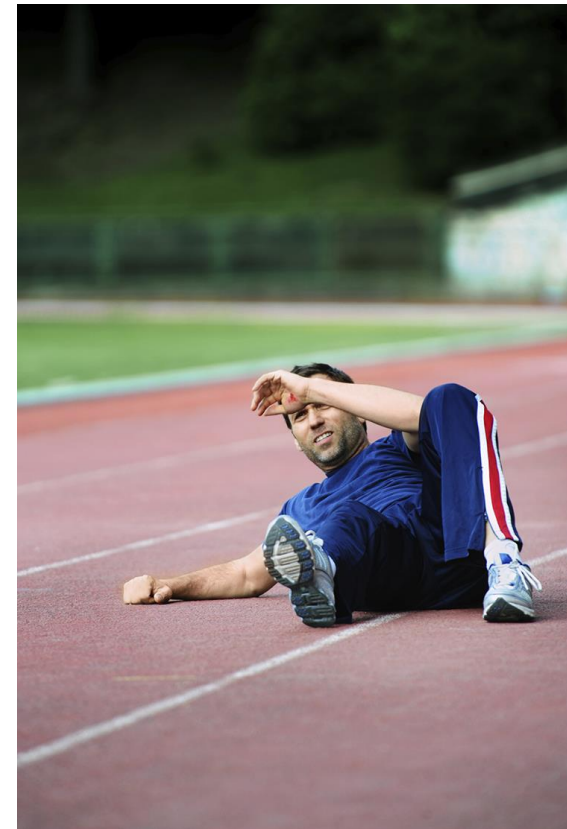
Οφέλη υψηλών απαιτήσεων;

Για αυτό το λόγο θα πρέπει να έχετε πάντα υπόψη σας το κόστος!





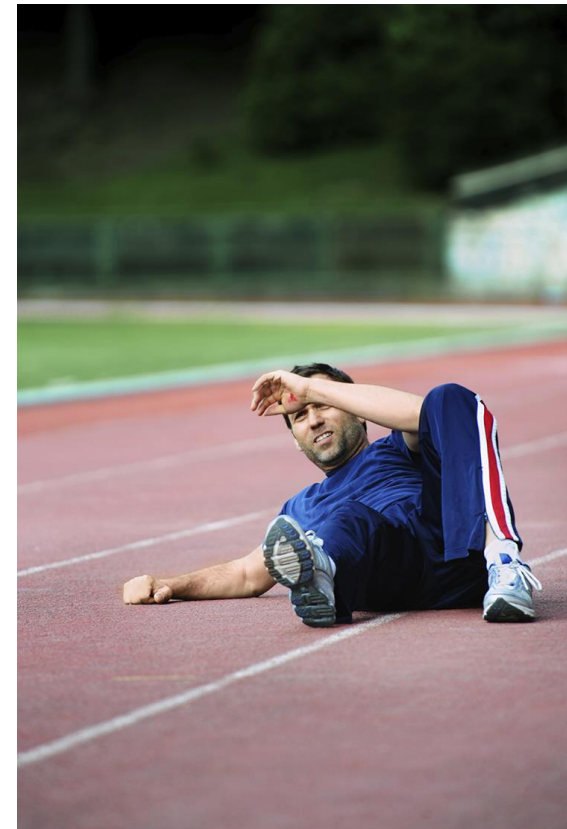
Κόστος υψηλών απαιτήσεων





Κόστος υψηλών απαιτήσεων

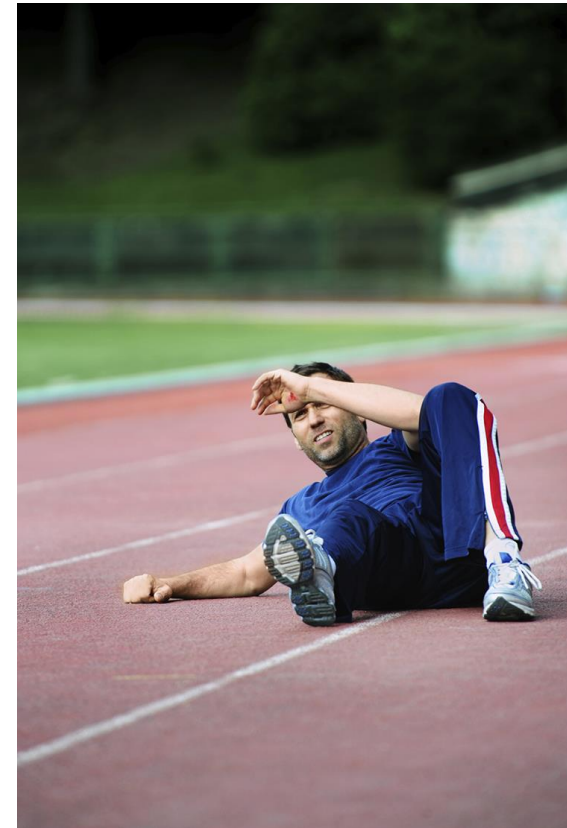
- Όταν μειώνω τις απαιτήσεις, αυτό μπορεί να δημιουργήσει απογοήτευση.





Κόστος υψηλών απαιτήσεων

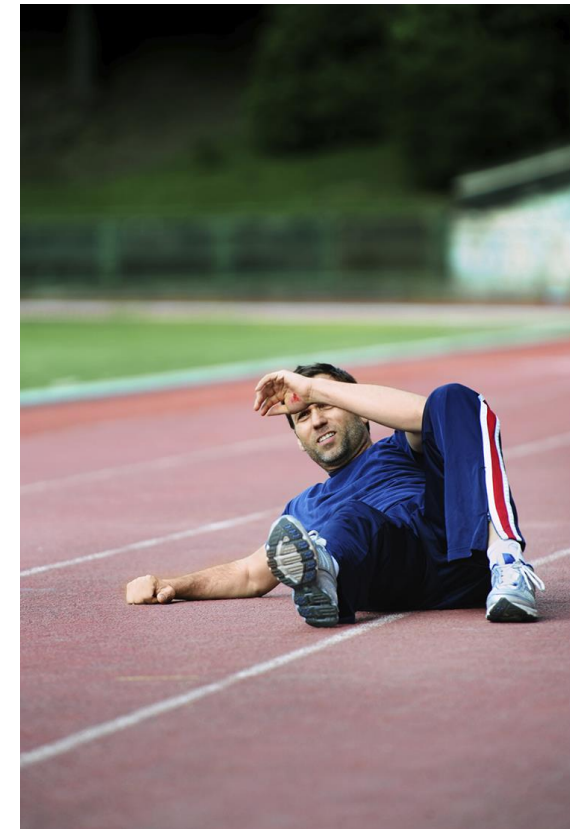
- Όταν μειώνω τις απαιτήσεις, συτό μπορεί νσ δημιουργήσει απογοήτευση.
- Η επίδοση του να πηδήξω ένα ψηλό εμπόδιο συσχετίζεται με τύχη και ικανότητα, αλλά κοστίζει μεγάλο κόπο.





Κόστος υψηλών απαιτήσεων

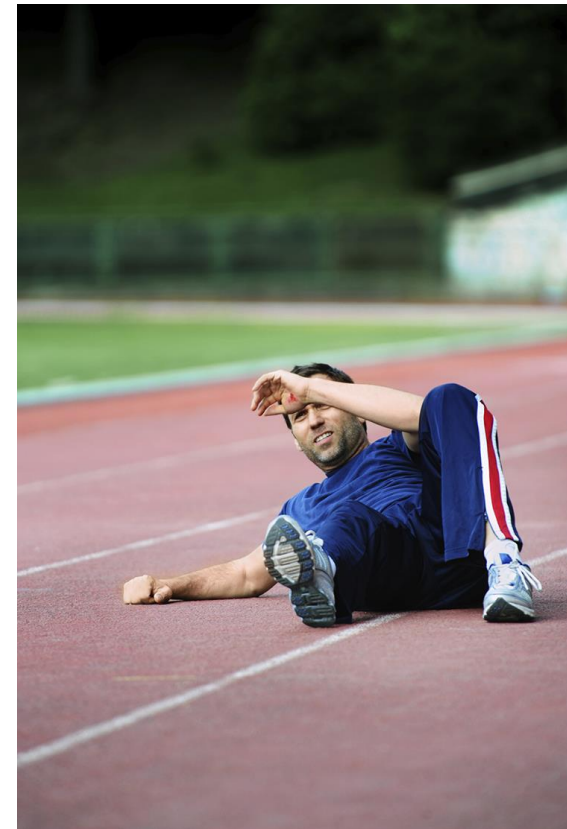
- Όταν μειώνω τις απαιτήσεις, συτό μπορεί να δημιουργήσει απογοήτευση.
- Η επίδοση του να πηδήξω ένα ψηλό εμπόδιο συσχετίζεται με τύχη και ικανότητα, αλλά κοστίζει μεγάλο κόπο.
- Όταν καθημερινά στοχεύουμε στην »καλύτερη απόδοση«, τότε κάτι τέτοιο κοστίζει πολύ ενέργεια και είναι αδύνατον.





Κόστος υψηλών απαιτήσεων

- Η διαρκής εξουθένωση και υπερπροσπάθεια οδηγεί μακροπρόθεσμα στην μείωση της επίδοσής μας.





Όλα ή τίποτα σύμφωνα με τον Hautzinger





Όλα ή τίποτα σύμφωνα με τον Hautzinger

- Υπερβολικές απαιτήσεις και προτάσεις »θα έπρεπε« μπορούν να ενισχύσουν το »όλα ή τίποτα«.





Όλα ή τίποτα σύμφωνα με τον Hautzinger

- Υπερβολικές απαιτήσεις και προτάσεις »θα έπρεπε« μπορούν να ενισχύσουν το »όλα ή τίποτα«.
- Όταν κάτι δεν είναι τέλει (η απαίτηση δεν ικανοποιήθηκε στο 100%), τότε είμαι πεπεισμένος/η για πλήρη αποτυχία!





Όλα ή τίποτα σύμφωνα με τον Hautzinger

- Υπερβολικές απαιτήσεις και προτάσεις «θα έπρεπε» μπορούν να ενισχύσουν το «όλα ή τίποτα».
- Όταν κάτι δεν είναι τέλει (η απαίτηση δεν ικανοποιήθηκε στο 100%), τότε είμαι πεπεισμένος/η για πλήρη αποτυχία!
- Όπως ένας εσωτερικός κριτής, ο οποίος προσπαθεί να σας κάνει σοφούς, ότι στη ζωή υπάρχει μόνο το «όλα» ή «τίποτα».





Όλα ή τίποτα

Όταν η απαίτηση δεν ικανοποιείται, τι συμβαίνει μετά,

Θα έπρεπε	Όλα ή τίποτα
Θα πρέπει να υπάρχει πάντα συνέπεια σε ένα ραντεβού.	»Όταν δεν μπορώ να είμαι συνεπής σε ένα ραντεβού, τότε ...«



Όλα ή τίποτα

Όταν η απαίτηση δεν ικανοποιείται, τι συμβαίνει μετά,

Θα έπρεπε	Όλα ή τίποτα
<p>Θα πρέπει να υπάρχει πάντα συνέπεια σε ένα ραντεβού.</p>	<p>»Όταν δεν μπορώ να είμαι συνεπής σε ένα ραντεβού, τότε δεν χρειάζεται καν να πάω στο ραντεβού.«</p>



Όλα ή τίποτα

Εναλλακτική και πιο ρεαλιστική διαχείριση;

Θα έπρεπε	Όλα ή τίποτα
<p>Θα πρέπει να υπάρχει πάντα συνέπεια σε ένα ραντεβού.</p>	<p>»Όταν δεν μπορώ να είμαι συνεπής σε ένα ραντεβού, τότε δεν χρειάζεται καν να πάω στο ραντεβού.«</p>



Όλα ή τίποτα

Εναλλακτική και πιο ρεαλιστική διαχείριση;

Θα έπρεπε	Όλα ή τίποτα
Θα πρέπει να υπάρχει πάντα συνέπεια σε ένα ραντεβού.	»Όταν δεν μπορώ να είμαι συνεπής σε ένα ραντεβού, τότε δεν χρειάζεται καν να πάω στο ραντεβού.«



»Μπορεί να συμβεί σε όλους μας να αργήσουμε σε ένα ραντεβού. Είναι προτιμότερο να αργήσουμε από το να μην πάμε καθόλου!«

»Είναι προτιμότερο να κάνουμε κάτι στο 70%, από το να μην το κάνουμε καθόλου 100%!«



Να βρεθεί το σωστό μέτρο





Να βρεθεί το σωστό μέτρο

- Εναλλακτική: ένα δίκαιο σημείο αναφοράς με απαιτήσεις, οι οποίες μπορούν να επιτευχθούν!





Να βρεθεί το σωστό μέτρο

- Εναλλακτική: ένα δίκαιο σημείο αναφοράς με απαιτήσεις, οι οποίες μπορούν να επιτευχθούν!
- Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να μούνε νέοι στόχοι ζωής για να αποφευχθεί η αποτυχία.





Να βρεθεί το σωστό μέτρο

- Εναλλακτική: ένα δίκαιο σημείο αναφοράς με απαιτήσεις, οι οποίες μπορούν να επιτευχθούν!
- Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να μούνε νέοι στόχοι ζωής για να αποφευχθεί η αποτυχία.
- **Να βρεθεί το προσωπικό μέτρο:** να διατηρηθούν τα όρια και να αξιοποιηθούν με μέτρο όλες οι δυνατότητες.





Να βρεθεί το σωστό μέτρο





Να βρεθεί το σωστό μέτρο

- Είναι δύσκολο κατά την διάρκεια της κατάθλιψης να βρεθεί το σωστό μέτρο.





Να βρεθεί το σωστό μέτρο

- Είναι δύσκολο κατά την διάρκεια της κατάθλιψης να βρεθεί το σωστό μέτρο.
- Για παράδειγμα, η αγορά αγαθών ή η προετοιμασία ενός γεύματος μπορεί να είναι κάτι πολύ δύσκολο, ακόμα και αν αυτά σε άλλες εποχές ήταν πολύ εύκολα.





Απόρριψη του θετικού σύμφωνα με τον Hautzinger





Απόρριψη του θετικού σύμφωνα με τον Hautzinger

Η απόρριψη του θετικού μπορεί να εκφραστεί με τους παρακάτω τρόπους:

1. Αποδοχή αρνητικής ανατροφοδότησης
2. Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης





Απόρριψη του θετικού σύμφωνα με τον Hautzinger

Η απόρριψη του θετικού μπορεί να εκφραστεί με τους παρακάτω τρόπους:

1. Αποδοχή αρνητικής ανατροφοδότησης
2. Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης

Το γνωρίζετε αυτό;

Προσωπικά παραδείγματα,





Αποδοχή αρνητικής ανατροφοδότησης

Παράδειγμα



Γεγονός	Αποδοχή αρνητικής ανατροφοδότησης Χρήσιμη αξιολόγηση
Σας ασκούνε κριτική!	<p>∴</p> <p>∴</p>



Αποδοχή αρνητικής ανατροφοδότησης

Παράδειγμα



Γεγονός	Αποδοχή αρνητικής ανατροφοδότησης Χρήσιμη αξιολόγηση
Σας ασκούνε κριτική!	<p><i>»Ο άλλος με είδε, δεν αξίζω για αυτόν ...«</i></p> <p><i>;;;</i></p>



Αποδοχή αρνητικής ανατροφοδότησης

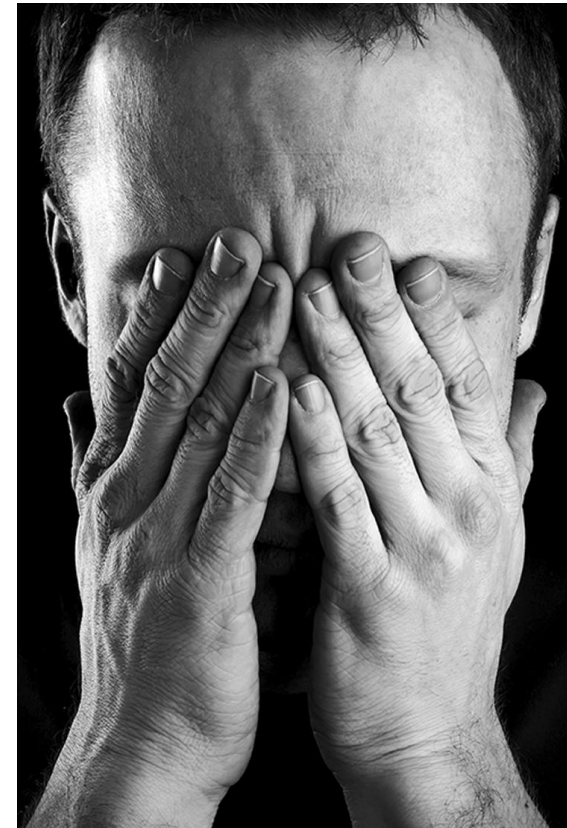
Παράδειγμα



Γεγονός	Αποδοχή αρνητικής ανατροφοδότησης Χρήσιμη αξιολόγηση
Σας ασκούνε κριτική!	<p><i>»Ο άλλος με είδε, δεν αξίζω για αυτόν ...«</i></p> <p><i>»Ο άλλος είχε μάλλον μία άσχημη μέρα.«</i></p> <p><i>»Μπορώ να μάθω κάτι από την κριτική;«</i></p>



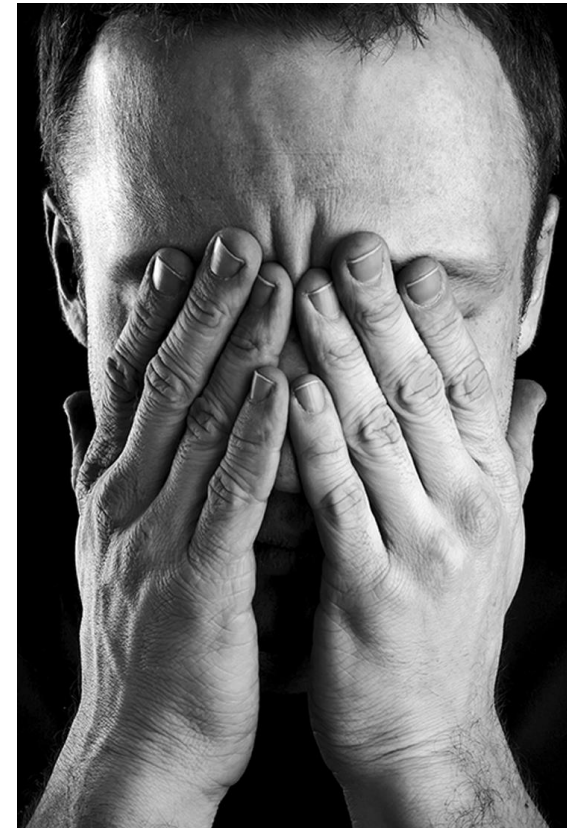
Πως μπορώ να αντιμετωπίσω καλύτερα την αρνητική ανατροφοδότηση;





Πως μπορώ να αντιμετωπίσω καλύτερα την αρνητική ανατροφοδότηση;

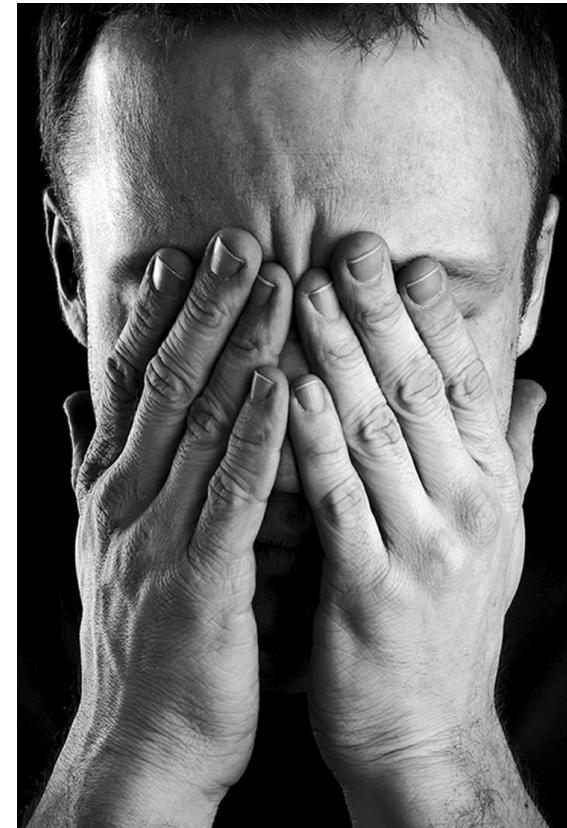
- Ξεχωρίστε ανάμεσα στην κριτική απέναντι στην συμπεριφορά σας και στην κριτική απέναντι στο πρόσωπο σας.





Πως μπορώ να αντιμετωπίσω καλύτερα την αρνητική ανατροφοδότηση;

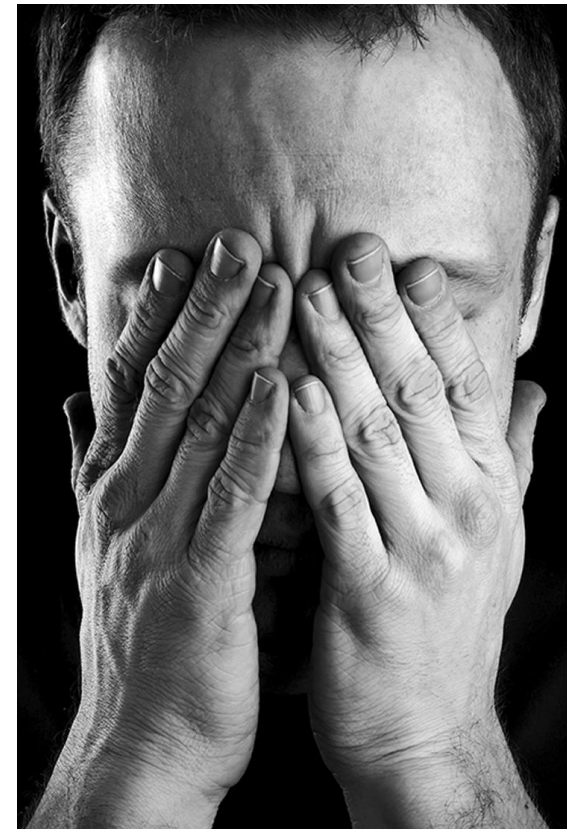
- Ξεχωρίστε ανάμεσα στην κριτική απέναντι στην συμπεριφορά σας και στην κριτική απέναντι στο πρόσωπο σας.
- Αποφύγετε οποιαδήποτε υπεργενίκευση («Εστιάζουν σε μία συγκεκριμένη συμπεριφορά – όχι στη συνολική προσωπικότητα μου!»)





Πως μπορώ να αντιμετωπίσω καλύτερα την αρνητική ανατροφοδότηση;

- Ξεχωρίστε ανάμεσα στην κριτική απέναντι στην συμπεριφορά σας και στην κριτική απέναντι στο πρόσωπο σας.
- Αποφύγετε οποιαδήποτε υπεργενίκευση («Εστιάζουν σε μία συγκεκριμένη συμπεριφορά – όχι στη συνολική προσωπικότητα μου!»)
- Να αντιμετωπίσω θετικά την κριτική μου, τι μπορώ να μάθω περισσότερο από αυτό; («μαθαίνω από τα λάθη μου»);





Απόρριψη του θετικού σύμφωνα με τον Hautzinger

Η απόρριψη του θετικού μπορεί να εκφραστεί με τους παρακάτω τρόπους:

1. Αποδοχή αρνητικής ανατροφοδότησης
2. Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης





Απόρριψη του θετικού σύμφωνα με τον Hautzinger

Η απόρριψη του θετικού μπορεί να εκφραστεί με τους παρακάτω τρόπους:

1. Αποδοχή αρνητικής ανατροφοδότησης
2. Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης
 - Άρνηση των θετικών εμπειριών
 - Οι θετικές εμπειρίες γίνονται αντιληπτές ως εξαιρέσεις.





Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης

Παράδειγμα



Γεγονός	Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης Χρήσιμη αξιολόγηση
Σας επαινούν!	<p>///</p> <p>///</p>



Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης

Ποια θα ήταν μία χρήσιμη αξιολόγηση;



Γεγονός	Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης Χρήσιμη αξιολόγηση
Σας επαινούν!	<p><i>»Το άτομο προσπαθεί απλά να με κολακέψει, είναι ανειλικρινές«; »Έτσι το αντιλαμβάνεται.«</i></p> <p>⋮</p>



Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης

Ποια θα ήταν μία χρήσιμη αξιολόγηση;



Γεγονός	Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης Χρήσιμη αξιολόγηση
Σας επαινούν!	<p><i>»Το άτομο προσπαθεί απλά να με κολακέψει, είναι ανειλικρινές«; »Έτσι το αντιλαμβάνεται.«</i></p> <p>»Ωραία, που κάποιος αναγνωρίζει τους κόπους μου!«</p>



Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης



Γεγονός	Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης Χρήσιμη αξιολόγηση
Σας επαινούν!	<p><i>»Το άτομο προσπαθεί απλά να με κολακέψει, είναι ανειλικρινές«; »Έτσι το αντιλαμβάνεται.«</i></p> <p>»Ωραία, που κάποιος αναγνωρίζει τους κόπους μου!«</p>



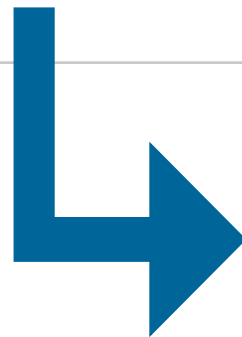
Αλλά: Είναι δύσκολο να δεχτείτε έπαινο!



Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης



Γεγονός	Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης Χρήσιμη αξιολόγηση
Σας επαινούν!	<p><i>»Το άτομο προσπαθεί απλά να με κολακέψει, είναι ανειλικρινές«; »Έτσι το αντιλαμβάνεται.«</i></p> <p>»Ωραία, που κάποιος αναγνωρίζει τους κόπους μου!«</p>



Αλλά: Είναι δύσκολο να δεχτείτε έπαινο!

Δέχεστε εύκολα τον έπαινο;



Πότε επαινείτε τους άλλους,

∴



Πότε επαινείτε τους άλλους,

- ... όταν κάποιο άτομο έκανε μια καλή πράξη.
- ... όταν κάποιος κατέβαλλε μια πολύ μεγάλη προσπάθεια.
- ... όταν συμπαθώ κάποιο άτομο
- ...



Πότε επαινείτε τους άλλους,

- ... όταν κάποιο άτομο έκανε μια καλή πράξη.
- ... όταν κάποιος κατέβαλλε μια πολύ μεγάλη προσπάθεια.
- ... όταν συμπαθώ κάποιο άτομο
- ... όταν θέλετε να δώσετε χαρά σε ένα άτομο.



Πως μπορώ να αποδεχτώ καλύτερα τον έπαινο;

- Σκεφτείτε παρακαλώ ότι το άτομο που σας επαινεί, θέλει να σας δώσει χαρά, όπως και με το δώρο.





Πως αντιδράτε όταν σας κάνουν ένα δώρο;





Πως αντιδράτε όταν σας κάνουν ένα δώρο;

- Ευχαριστείτε το άτομο που σας έκανε το δώρο.





Πως αντιδράτε όταν σας κάνουν ένα δώρο;

- Ευχαριστείτε το άτομο που σας έκανε το δώρο.
- Γιατί;





Πως αντιδράτε όταν σας κάνουν ένα δώρο;

- Ευχαριστείτε το άτομο που σας έκανε το δώρο.
- Γιατί;
- Η πράξη του ατόμου έχει μεγαλύτερη σημασία από το περιεχόμενο του δώρου τις περισσότερες φορές.





Πως μπορώ να μετατρέψω το δώρο με τη μεταφορική έννοια σε έπαινο;



- Μην απορρίπτετε τον έπαινο του ατόμου («Αυτό που λέτε δεν ισχύει καθόλου»).
- Ίσως μπορείτε και να ευχαριστήσετε το άτομο, το οποίο σας επαίνεσαι.
- Προσέξτε παρακαλώ οι λέξεις σας να ταιριάζουν στον τόνο της φωνής και στις εκφράσεις του προσώπου σας.
- Αυτό ισχύει και για τον έπαινο, τον οποίο δίνετε προσωπικά στον εαυτό σας!



Στόχοι της εκπαίδευσης



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Προσέξτε φράσεις, όπως θα έπρεπε, το όλα η τίποτα και την απόρριψη του θετικού στην καθημερινότητά σας.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Προσέξτε φράσεις, όπως θα έπρεπε, το όλα η τίποτα και την απόρριψη του θετικού στην καθημερινότητά σας.
- Βρείτε το σωστό μέτρο για τις προσωπικές σας απαιτήσεις. Να είστε δίκαιοι απέναντι στον εαυτό σας, έτσι ώστε να ικανοποιήσετε τις απαιτήσεις σας.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Προσέξτε φράσεις, όπως θα έπρεπε, το όλα η τίποτα και την απόρριψη του θετικού στην καθημερινότητά σας.
- Βρείτε το σωστό μέτρο για τις προσωπικές σας απαιτήσεις. Να είστε δίκαιοι απέναντι στον εαυτό σας, έτσι ώστε να ικανοποιήσετε τις απαιτήσεις σας.
- Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να συγχωρήσετε τον εαυτό σας, αν πέσετε πάλι στην παγίδα αυτών των γνωσιακών διασυρεβλώσεων.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Εφαρμόστε διαφορετικές στρατηγικές από την »απόρριψη του θετικού« και εκπαιδεύετε σε αυτές, όπως για παράδειγμα,



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Εφαρμόστε διαφορετικές στρατηγικές από την »απόρριψη του θετικού« και εκπαιδεύετε σε αυτές, όπως για παράδειγμα,
 - Αξιολογήστε την κριτική διαφορετικά (Συμπεριφορά-το άτομο).



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Εφαρμόστε διαφορετικές στρατηγικές από την »απόρριψη του θετικού« και εκπαιδεύετε σε αυτές, όπως για παράδειγμα,
 - Αξιολογήστε την κριτική διαφορετικά (Συμπεριφορά-το άτομο).
 - Εντοπίστε το θετικό και αληθινό κομμάτι της κριτικής.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Εφαρμόστε διαφορετικές στρατηγικές από την »απόρριψη του θετικού« και εκπαιδεύετε σε αυτές, όπως για παράδειγμα,
 - Αξιολογήστε την κριτική διαφορετικά (Συμπεριφορά-το άτομο).
 - Εντοπίστε το θετικό και αληθινό κομμάτι της κριτικής.
 - Αξιολογήστε την επιβράβευση ως δώρο.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Εφαρμόστε διαφορετικές στρατηγικές από την »απόρριψη του θετικού« και εκπαιδεύετε σε αυτές, όπως για παράδειγμα,
 - Αξιολογήστε την κριτική διαφορετικά (Συμπεριφορά-το άτομο).
 - Εντοπίστε το θετικό και αληθινό κομμάτι της κριτικής.
 - Αξιολογήστε την επιβράβευση ως δώρο.
 - Εκφράστε την χαρά σας για την επιβράβευση και μην την απορρίπτετε.



Τελευταίες ερωτήσεις

- Ποιο ήταν για σας σήμερα το σημαντικότερο;
- Σε ποια θεματολογία θα θέλατε να κάνετε άσκηση στο σπίτι;



Για τους υπεύθυνους της ομάδας

Παρακαλώ επισημάνετε τις φόρμες για την άσκηση στο σπίτι και την δωρεάν εφαρμογή COGITO.



www.uke.de/mkt_app





Ευχαριστούμε!

