



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

"Βιωματικό Σεμινάριο για Διαχείριση Άγχους μέσα από την Επικοινωνία των Φύλων" - Μέρος Α' Βιωματική Άσκηση 4

Ερωτήσεις για εναλλακτικές λύσεις

- Υπάρχουν αποδείξεις ότι αυτή μου η σκέψη ισχύει;
- Υπάρχουν εναλλακτικές ερμηνείες;
- Μήπως ξεχνώ σχετικές λεπτομέρειες ή μήπως επικεντρώνω την προσοχή μου σε άσχετες λεπτομέρειες;
- Πως θα σκεφτόταν κάποιος άλλος στη θέση μου;
- Έχω αντιμετωπίσει στο παρελθόν κάποια παρόμοια κατάσταση; Τι συνέβη τότε; Διαφέρει η σημερινή κατάσταση από τις προηγούμενες; Έχω διδαχτεί κάποια πράγματα από τις προηγούμενες εμπειρίες μου, από τα οποία μπορώ να επωφεληθώ;
- Όταν δε νιώθω αυτό το συναίσθημα, σκέφτομαι με τον ίδιο τρόπο σε παρόμοιες καταστάσεις; Ποιες είναι οι σκέψεις μου τότε;
- Μήπως νομίζω ότι η εκτίμηση μου για την κατάσταση περιγράφει την κατάσταση, όπως ακριβώς είναι;
- Μήπως σκέφτομαι με απόλυτο τρόπο;
- Μήπως επιλέγω και αξιολογώ μόνο συγκεκριμένες περιστάσεις από το σύνολο των εμπειριών μου;
- Μήπως αντί να θεωρώ ότι η εκδοχή μου είναι απλώς μια πιθανότητα, τη θεωρώ απολύτως βέβαιη;
- Μήπως θεωρώ πολύ πιθανό να συμβεί κάτι, που έχει μικρή πιθανότητα να συμβεί;
- Μήπως οι κρίσεις μου βασίζονται κυρίως στα συναισθήματα μου και όχι στα γεγονότα;
- Είχα ποτέ μου κάποια εμπειρία, που να μου απέδειξε ότι αυτή η σκέψη δεν ισχύει σε όλες τις περιπτώσεις;
- Μήπως εστιάζω την προσοχή μου σε μεμονωμένα ή άσχετα γεγονότα;
- Αν βρισκόταν, στη θέση μου ο καλύτερος μου φίλος και είχε αυτός το πρόβλημα κάνοντας αυτές τις σκέψεις, τι θα του έλεγα;
- Ποιος τρόπος θεώρησης της κατάστασης θα ήταν πιο εποικοδομητικός;
- Κρίνω τον εαυτό μου με ρεαλιστικά κριτήρια;
- Μήπως υπερεκτιμώ το πόσο υπεύθυνος είμαι;
- Μήπως υπερεκτιμώ τον έλεγχο, που έχω για την κατάσταση;
- Τι και αν συμβεί αυτό, που φοβάμαι; Ποιο θα ήταν το χειρότερο, που θα μου συμβεί μετά;
- Μήπως υποτιμώ αυτό, που μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω την κατάσταση;

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr