Anti-burnout puzzle for academics

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

1. Γενικές πληροφορίες
Τίτλος εργαστηρίου: ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ – Η σοφία του σώματος στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης
Μορφή μαθημάτων: Διάλεξη και πρακτικά εργαστήρια
Διάρκεια: 8 ώρες, 2 ημέρες
Διδάσκουσα: Lucyna Piwowarska – Dmytrów Ειδικός σε Πολιτισμικές Σπουδές (Πανεπιστήμιο του Βρότσλαβ), Πολιτιστικός Δραστηριοποιητής με ειδίκευση στον χορό, Εκπαιδευτής Υγιεινού Τρόπου Ζωής (Ακαδημία Φυσικής Αγωγής Jerzy Kukuczka στο Κατοβίτσε) και Ηγέτης Ψηφιακής Υγιεινής (Ινστιτούτο Ψηφιακής Ιθαγένειας.
2. Γενικός στόχος του εργαστηρίου
Το εργαστήριο έχει ως στόχο να παρουσιάσει στους συμμετέχοντες τους ψυχοφυσιολογικούς μηχανισμούς της λειτουργίας του σώματος και πρακτικούς τρόπους αξιοποίησής τους στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Οι συμμετέχοντες θα εξοικειωθούν με τις τρέχουσες γνώσεις σχετικά με την αλληλεπίδραση μεταξύ νου, εγκεφάλου και σώματος, με ιδιαίτερη έμφαση στον ρόλο του αυτόνομου νευρικού συστήματος στη ρύθμιση των αντιδράσεων στο στρες. Ο άξονας εντέρου-εγκεφάλου θα συζητηθεί ως ένα σύνθετο, αμφίδρομο σύστημα επικοινωνίας μεταξύ του πεπτικού σωλήνα και του κεντρικού νευρικού συστήματος, που χρησιμεύει ως κανάλι ανταλλαγής πληροφοριών σχετικά με την ομοιόσταση του σώματος. Αυτά τα σήματα μπορούν να ενσωματωθούν από τον εγκέφαλο με άλλες αισθητηριακές εισροές, επηρεάζοντας στη συνέχεια τις συμπεριφορικές αντιδράσεις καθώς και τις γνωστικές και συναισθηματικές διαδικασίες. Το εργαστήριο στοχεύει στην ανάπτυξη της σωματικής συνειδητοποίησης μέσω της εκμάθησης του τρόπου ανάγνωσης και ερμηνείας των σημάτων του σώματος, της βελτίωσης των δεξιοτήτων αυτοδιάγνωσης και της επιλογής κατάλληλων, εξατομικευμένων τεχνικών για την εργασία με το σώμα και το μυαλό, οι οποίες μπορούν να αντισταθμίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις του χρόνιου στρες και του φόρτου εργασίας. Αναπόσπαστο μέρος του προγράμματος είναι η εισαγωγή σε επιλεγμένες φιλοσοφικές πτυχές — μοντέλα σκέψης που υποστηρίζουν και διαμορφώνουν στάσεις αποδοχής απέναντι σε παράγοντες που δεν ελέγχουμε — και η ψυχολογία της ιδιοκτησίας, ένα πεδίο που μελετά πώς η αίσθηση της ιδιοκτησίας και της λήψης αποφάσεων επηρεάζει την κινητοποίηση και τη διάρκεια των αλλαγών που εφαρμόζονται. Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να επιλέξουν και να προσαρμόσουν ανεξάρτητα τεχνικές σωματικής εργασίας και μεθόδους ψυχοφυσικής ρύθμισης σύμφωνα με τις προτιμήσεις και τις ανάγκες τους. Αυτή η ατομική επιλογή ενισχύει την αίσθηση της αυτονομίας και της δράσης, η οποία υποστηρίζει τη συνεπή εφαρμογή των επιλεγμένων πρακτικών στην καθημερινή ζωή. Σύμφωνα με έρευνα σχετικά με το φαινόμενο της ιδιοκτησίας, η μεγαλύτερη δέσμευση και προσκόλληση στις αναπτυγμένες στρατηγικές συμβαίνει όταν αυτές γίνονται αντιληπτές ως «δικές μας» — με την έννοια της προσωπικής επιλογής και όχι των επιβαλλόμενων λύσεων. Η εστίαση στις δικές μας ενέργειες μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική ανθεκτικότητα, να προωθήσει την εσωτερική ισορροπία και να ενισχύσει την αίσθηση της δράσης στην καθημερινή επαγγελματική και προσωπική λειτουργία.
3. Μαθησιακά αποτελέσματα (σύμφωνα με το ΕΠΕΠ)
Γνώσεις – Συμμετέχων:

R1. Ακαδημαϊκή εξουθένωση = Πρόταση για εργαστήριο πρόληψης

L1. Περιγράφει τις συνδέσεις μεταξύ σώματος, συναισθημάτων και σκέψεων
L2. Αναγνωρίζει τα συμπτώματα της ψυχοφυσικής υπερφόρτωσης
L3. Ταξινομεί τις τεχνικές σωματικής εργασίας στο πλαίσιο της πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης

Δεξιότητες – Συμμετέχων:

S1. Αναλύει τα σήματα που προέρχονται από το σώμα και ερμηνεύει τη σημασία τους
S2. Επιλέγει τεχνικές σωματικής εργασίας με βάση την ψυχοφυσική κατάσταση
S3. Εφαρμόζει απλές τεχνικές χαλάρωσης και κίνησης για αυτορρύθμιση

Κοινωνικές ικανότητες – Συμμετέχων:

SC1. Προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες στην εργασία και τη ζωή
SC2. Χτίζει σχέσεις με βάση την ενσυναίσθηση και την ανοιχτή επικοινωνία
SC3. Αναλαμβάνει δράσεις για τη διατήρηση της ψυχοφυσικής ισορροπίας

4. Περιεχόμενο του προγράμματος

Θέμα 1:
«Το μυαλό του σώματος» – Νευροφυσιολογία του στρες και ρυθμιστικοί μηχανισμοί

- Δομή και λειτουργίες του αυτόνομου νευρικού συστήματος.
- Ο ρόλος του άξονα εντέρου-εγκεφάλου ως συστήματος ανταλλαγής πληροφοριών μεταξύ του πεπτικού συστήματος και του εγκεφάλου.
- Νευροφυσιολογική βάση της αντίδρασης στο στρες.
- Ομοιοστασία και η σημασία της για την ψυχοφυσική ευεξία.

Θέμα 2:
«Σκέψεις και πεποιθήσεις» – Η επίδραση των γνωστικών διαδικασιών στην ψυχοφυσική κατάσταση

- Πεποιθήσεις και γνωστικά σχήματα σε σχέση με τις σωματικές αντιδράσεις.
- Αυτοδιάγνωση – αναγνώριση των σημείων ψυχοφυσικής υπερφόρτωσης.
- Η αποδοχή του εαυτού ως παράγοντας πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης.
- Στωική φιλοσοφία – διάκριση μεταξύ παραγόντων που ελέγχουμε και παραγόντων που δεν ελέγχουμε.

Θέμα 3:
«Ανταπόκριση» – Τεχνικές σωματικής εργασίας και ενεργειακή ισορροπία

- Η αρχή της εξισορρόπησης των ψυχολογικών και σωματικών φορτίων.
- Τεχνικές κίνησης που δεν απαιτούν σκέψη (διαισθητική κίνηση, κούνημα, ελεύθερος χορός).
- Εργασία με μυϊκή ένταση, αυτομασάζ, τεχνικές αναπνοής.
- Ασκήσεις μικροδιαλειμμάτων για την καθημερινή εργασία.

Θέμα 4:
«Ολοκλήρωση» – Εξατομικευμένο σχέδιο πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης

- Ανθεκτικότητα – ανάπτυξη ψυχικής και σωματικής αντοχής.
- Δημιουργία εξατομικευμένου «εγχειριδίου αναγέννησης».
- Ενσωμάτωση στοιχείων σύνδεσης με τη φύση και μεθόδων ψυχολογίας ιδιοκτησίας.
- Σχεδιασμός εφαρμογής στο πλαίσιο της ακαδημαϊκής εργασίας.

***Ο αριθμός των θεμάτων προσαρμόζεται στην περιοχή, το περιεχόμενο και τον σκοπό του εργαστηρίου.**

5. Μεθόδους διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου

☐ **εργασία σε ζεύγη/ομάδες**	☐ **διάλεξη με παρουσίαση**	☐ έργο

R1. Ακαδημαϊκή εξουθένωση = Πρόταση για εργαστήριο πρόληψης

☐ μελέτη περίπτωσης	☐ προσομοιώσεις	☐ **συζήτηση με συντονιστή**
☐ **πρακτικές ασκήσεις σε εσωτερικό χώρο**	☐ **πρακτικές ασκήσεις σε εξωτερικούς χώρους**	☐ .....
6. Μέθοδοι επαλήθευσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων		
☐ **παρατήρηση δραστηριότητας**	☐ **παρουσίαση**	☐ **αυτοαξιολόγηση**
☐ **ανατροφοδότηση από την ομάδα**	☐ **τεστ ή κουίζ**	☐ **έρευνα αξιολόγησης**
☐ **Προσωπικό εγχειρίδιο χρήστη**		
7. Διδακτικό υλικό		
☐ Παρουσίαση ☐ Φύλλο εργασίας ☐ Οπτικοακουστικό υλικό, αρχεία ήχου ☐ Σετ πρακτικών εργαλείων άσκησης: π.χ. τσάντες αισθητηριακής διέγερσης, μπάλες, λάστιχα, ακουστικά με ακύρωση θορύβου		
8. Βιβλιογραφία		
• **Αισθητηριακή ευαισθητοποίηση: Επανανακάλυψη της εμπειρίας μέσω των εργαστηρίων της Charlotte Selver** — *Charlotte Selver, Charles V. W. Brooks* • **Γιατί οι ζέβρες δεν παθαίνουν έλκη** — *Robert M. Sapolsky* • **Η δύναμη του τώρα** — *Eckhart Tolle* • **Ο οδηγός τσέπης για την πολυβαγική θεωρία: Η μεταμορφωτική δύναμη του αισθήματος ασφάλειας** — *Stephen W. Porges* • **Ευαισθητοποίηση μέσω της κίνησης** — *Moshe Feldenkrais*		
9. Οργανωτικές παρατηρήσεις (π.χ. τεχνικές απαιτήσεις, προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρίες, απαραίτητος εξοπλισμός που πρέπει να παρέχουν οι συμμετέχοντες, όροι πρόσληψης)		
☐ χώρος για ασκήσεις κίνησης ☐ χαλαρά, άνετα ρούχα ☐ προβολέας, οθόνη ή πίνακας πολυμέσων ☐ μαρκαδόροι, πίνακας παρουσιάσεων, φύλλα χαρτιού και γραφική ύλη		

R1. Ακαδημαϊκή εξουθένωση = Πρόταση για εργαστήριο πρόληψης