Anti-burnout puzzle for academics

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

1. Γενικές πληροφορίες
Τίτλος εργαστηρίου: Στωικισμός στην πράξη
Μορφή μαθημάτων: Διαδραστική διάλεξη/ Πρακτικό εργαστήριο
Διάρκεια : 4 ώρες / 1 μισή μέρα ή χωρισμένη σε 2 δίωρες συνεδρίες σε ημερήσιες συνεδρίες
Λέκτορας: Ο Δρ. Επαμεινώνδας Επαμεινώνδας είναι Αναπληρωτής Καθηγητής στο Τμήμα Διοίκησης της Σχολής Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Λευκωσίας. Είναι επίσης Αναπληρωτής Πρόεδρος του Τμήματος και Συντονιστής του Προγράμματος Διοίκησης Επιχειρήσεων (BBA). Ο Δρ. Επαμεινώνδας είναι απόφοιτος του Πανεπιστημίου του Cambridge και κατέχει μεταπτυχιακό τίτλο (MA) από το ίδιο πανεπιστήμιο, MBA από το Imperial College και διδακτορικό από το Manchester Business School. Ο Δρ. Επαμεινώνδας διδάσκει στην τριτοβάθμια εκπαίδευση από το 2001. Συνολικά, έχει διδάξει περισσότερα από 170 μαθήματα σε περισσότερα από 30 διαφορετικά θέματα μαθημάτων, στα Αγγλικά και τα Ελληνικά, με φυσική και διαδικτυακή διδασκαλία, σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο. Τα πεδία διδακτικής του εξειδίκευσης περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, Οργανωσιακή Συμπεριφορά, Διεθνείς Επιχειρήσεις, Στρατηγική και Επιχειρηματική Πολιτική, Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού, Διοίκηση Λειτουργιών, Διοίκηση Εφοδιαστικής Αλυσίδας και Διοίκηση Αλλαγών. Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα επικεντρώνονται στους τομείς της διαπολιτισμικής διαχείρισης, των συγκριτικών επιχειρηματικών συστημάτων και της κοινωνικοοικονομικής αλλαγής. Ο Δρ. Επαμεινώνδας έχει επίσης εργαστεί εκτός ακαδημαϊκού χώρου για επτά χρόνια και υπήρξε επίσης μέλος της Εθνικής Επιτροπής Βιοηθικής για την Αξιολόγηση Κλινικών Δοκιμών Φαρμακευτικών Προϊόντων για Ανθρώπινη Χρήση για δύο χρόνια.
2. Γενικός στόχος του εργαστηρίου
Το εργαστήριο εισάγει τους συμμετέχοντες στη σύγχρονη σημασία των αρχαίων στωικών αρχών στην εξισορρόπηση μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, στη μείωση του στρες και στην ενίσχυση της λήψης αποφάσεων σε επαγγελματικά και προσωπικά πλαίσια. Εμπλεκόμενοι στη στωική φιλοσοφία, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν ένα πλαίσιο ζωής στο οποίο είναι δυνατή η οικοδόμηση ανθεκτικότητας, η διατήρηση της ηθικής ακεραιότητας και η υιοθέτηση μιας ουσιαστικής προσέγγισης στις καθημερινές εργασίες.
3. Μαθησιακά αποτελέσματα (σύμφωνα με το ΕΠΕΠ)
Γνώσεις – Συμμετέχων: (τι θα γνωρίζει ο συμμετέχων μετά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου;) **Γ1.** Προσδιορίστε τις βασικές ιδέες του ελληνικού στωικισμού, συμπεριλαμβανομένων των διδασκαλιών του Ζήνωνα, του Επίκτητου, του Σενέκα και του Μάρκου Αυρηλίου. **Γ2** . Κατανόηση βασικών στωικών αρχών όπως η διχοτομία του ελέγχου, η επιδίωξη των αρετών (Σοφία, Δικαιοσύνη, Θάρρος, Μέτρο), η αποδοχή της μοίρας και του θανάτου. **Γ3** . Αναγνώριση των εφαρμογών των Στωικών ιδεών σε σύγχρονα εργασιακά περιβάλλοντα και ηγετικούς ρόλους.
Δεξιότητες – Συμμετέχων: (τι θα μπορεί να κάνει ο συμμετέχων;) **S1.** Αναγνωρίζουν ευκαιρίες στην καθημερινή τους ζωή για την εφαρμογή των στωικών αρχών **S2.** Υιοθετήστε μια στωική στάση στην αξιολόγηση των καθημερινών καταστάσεων

R1. Πρόταση Εργαστηρίου Ακαδημαϊκής Εξουθένωσης = Πρόληψης για το Εργαστήριο

S3. Χρησιμοποιήστε τη διχοτομία του πλαισίου ελέγχου για να διακρίνετε τις αρετές προτεραιότητας και να διατηρήσετε την εστίαση σε ελεγχόμενους παράγοντες.

Κοινωνικές ικανότητες – Συμμετέχων: (πώς θα λειτουργήσει ο συμμετέχων σε κοινωνικό και επαγγελματικό πλαίσιο;)

C1 . Να επιδεικνύουν μια ήρεμη και συνεργατική προσέγγιση στις επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις, προωθώντας τη συνοχή της ομάδας.

Γ2 . Να καλλιεργήσουν την ανθεκτικότητα εντός των ομάδων και των προσωπικών τους δικτύων μέσω στοχαστικής και ηθικής συμπεριφοράς.

Γ3 . Ενθάρρυνση ηθικών και ενάρετων πρακτικών στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων.

4. Περιεχόμενο προγράμματος (λίστα θεμάτων που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου)

Θέμα 1: Εισαγωγή στον Στωικισμό

Ζήνων, Επίκτητος, Σενέκας και Μάρκος Αυρήλιος και τα θεμέλια του στωικισμού

Θέμα 2: Βασικές Στωικές Αρχές

Διχοτομία ελέγχου, επιδίωξη αρετών (Σοφία, Δικαιοσύνη, Θάρρος, Μέτρο), αποδοχή της μοίρας και του θανάτου

Θέμα 3: Αρμονία Εργασίας-Προσωπικής Ζωής με τον Στωικισμό

Εναρμόνιση επαγγελματικών και προσωπικών αξιών

Θέμα 4: Αρετές στην Ηγεσία

Ηθικές προσεγγίσεις στα σύγχρονα διλήμματα στον χώρο εργασίας

5. Διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου

☑ pair/group work	☑ διάλεξη με παρουσίαση	☐ project
☑ μελέτη περίπτωσης	☐ simulations	☑ συζήτηση υπό εποπτεία
☐ practical exercises indoor	☐ outdoor practical exercises	☐ Παιχνίδια ρόλων/προσομοιώσεις

6. Μέθοδοι επαλήθευσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων

☐ παρατήρηση δραστηριότητας	☑ παρουσίαση	☑ self-assessment
☑ ανατροφοδότηση ομάδας	☐ test or quiz	☐ έρευνα αξιολόγησης

7. Διδακτικό υλικό

Διαφάνειες εργαστηρίου με πληροφορίες από αρχαία στωικά κείμενα, συμπληρωμένες από σύγχρονες ερμηνείες.

R1. Πρόταση Εργαστηρίου Ακαδημαϊκής Εξουθένωσης = Πρόληψης για το Εργαστήριο

Μελέτες περίπτωσης εφαρμογής στωικών αρχών στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και στην ηγεσία.
8. Λογοτεχνία
Ζήνων ο Κιτιεύς (Αποσπάσματα, περ. 300 π.Χ.): Θεμελιώδη γραπτά σχετικά με την έννοια της ζωής σύμφωνα με τη φύση. Χρύσιππος (Αποσπάσματα, περ. 200 π.Χ.): Συνεισφορές στη στωική λογική, την ηθική και τη θεωρία της μοίρας. Επίκτητος (Μετάφραση AA Long, 2002): Λόγοι και Επιλεγμένα Κείμενα, ένας οδηγός για την πρακτική φιλοσοφία για μια ορθολογική ζωή. Μάρκος Αυρήλιος (Μετάφραση Gregory Hays, 2002): Στοχασμοί, σκέψεις για τον Στωικισμό στην ηγεσία και την προσωπική ζωή. Pigliucci, M. (2017). Πώς να είσαι στωικός: Χρησιμοποιώντας την αρχαία φιλοσοφία για να ζήσεις μια σύγχρονη ζωή. Hadot, P. (1995). Η φιλοσοφία ως τρόπος ζωής: Πνευματικές ασκήσεις από τον Σωκράτη στον Φουκώ. Annas, J. (1993). Η Ηθική της Ευτυχίας: Καλύπτει τις Στωικές ηθικές απόψεις και τη σημασία τους σήμερα. Harwida, G., Novilia, E., Winarno, A., & Pratikto, H., 2024. Στωική διαχείριση και φιλοσοφία: Ανθεκτικότητα και διαχείριση του στρες στον χώρο εργασίας. Διεθνές Περιοδικό Ολοκληρωτικών Επιστημών (IJIS), 3(11), σελ. 1191–1200. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: https://doi.org/10.55927/ijis.v3i11.12241 . Hirsch, C., von Bülow, C., & Simpson, P. (2023). Στωικισμός, φιλοσοφία ως τρόπος ζωής και Αρνητική Ικανότητα: Ανάπτυξη ικανότητας εργασίας σε συνθήκες ριζικής αβεβαιότητας. Ηγεσία, 19(5), 393-412. https://doi.org/10.1177/17427150231178092
9. Οργανωτικές παρατηρήσεις (π.χ. τεχνικές απαιτήσεις, προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρίες, απαραίτητος εξοπλισμός που πρέπει να παρέχουν οι συμμετέχοντες, όροι πρόσληψης)
Ένας προβολέας και μια οθόνη, ένας χώρος εργασίας για ομαδικές δραστηριότητες και πρόσβαση σε στυλό και ημερολόγια για ασκήσεις. Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί σε χώρο προσβάσιμο σε αναπηρικά αμαξίδια. Το υλικό θα διατίθεται σε εναλλακτικές μορφές, όπως μεγάλη εκτύπωση ή γραφή Μπράιγ, εφόσον ζητηθεί εκ των προτέρων. Επαγγελματίες και φοιτητές που αναζητούν τεχνικές για ανθεκτικότητα στον χώρο εργασίας και ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Δεν απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις φιλοσοφίας.

R1. Πρόταση Εργαστηρίου Ακαδημαϊκής Εξουθένωσης = Πρόληψης για το Εργαστήριο