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 ημέρα ή χωρισμένη σε 2 δίωρες συνεδρίες σε ημερήσιες συνεδρίες
Διδάσκων: Nuno Ferreira, Ο Δρ. Ferreira είναι Καθηγητής Κλινικής Ψυχολογίας Υγείας στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας. Κατέχει Άδεια Κλινικής Ψυχολογίας από το ISPA της Πορτογαλίας και Διδακτορικό στην Κλινική και Ψυχολογία Υγείας από το Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου. Έχει συμμετάσχει σε διάφορα ερευνητικά έργα και έχει δημοσιεύσει εκτενώς στους τομείς των Γενικών Διαταραχών Ψυχικής Υγείας και της Ψυχολογικής Προσαρμογής σε Χρόνιες Ασθένειες. Ο Δρ. Ferreira ενδιαφέρεται για τη χρήση και ανάπτυξη Γνωσιακών Συμπεριφορικών Προσεγγίσεων Τρίτου Κύματος και, ειδικότερα, για τις εφαρμογές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης (ACT) για μακροχρόνιες ή χρόνιες παθήσεις (π.χ. Χρόνιος Πόνος, Διαβήτης, Άσθμα). Πιο συγκεκριμένα, ενδιαφέρεται για την ανάπτυξη μοντέλων παρέμβασης που βασίζονται στην ACT σε όλους τους πληθυσμούς και τις ηλικιακές ομάδες. Ενδιαφέρεται επίσης για τη βασική έρευνα της Συμφραζόμενης Ψυχολογίας, όπως η μελέτη της επίδρασης εννοιών όπως οι αξίες, η αποδοχή/αποφυγή, η γνωστική σύντηξη και η ενσυνειδητότητα σε ψυχοκοινωνικά και σωματικά αποτελέσματα. Επιπλέον, ενδιαφέρεται επίσης για έρευνα στους τομείς του συναισθήματος, της ρύθμισης των συναισθημάτων, της αλεξιθυμίας, της διαταραχής μετατραυματικού στρες, των διατροφικών διαταραχών, της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ηλεκτρονικής μάθησης.
2. Γενικός στόχος του εργαστηρίου
Αυτό το εργαστήριο στοχεύει να παρέχει στους συμμετέχοντες πρακτικά εργαλεία και ασκήσεις για την ενσωμάτωση της στωικής φιλοσοφίας στην καθημερινή τους ζωή. Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν σε βασικές στωικές τεχνικές, όπως ο εντοπισμός πλαισίων ελέγχου μέσω της καταγραφής σε ημερολόγιο, ο ορισμός αρετών/αξιών, η αρνητική οπτικοποίηση, η αποδοχή και η επιδίωξη αρετών/αξιών. Το εργαστήριο δίνει έμφαση στην εφαρμογή των στωικών αρχών στον πραγματικό κόσμο για προσωπική ανάπτυξη και επαγγελματική αποτελεσματικότητα.
3. Μαθησιακά αποτελέσματα (σύμφωνα με το ΕΠΕΠ) **Γ1.** Να αποκτήσουν εμπειρική κατανόηση των θεμελιωδών αρχών του Στωικισμού και των βασικών διδασκαλιών του. **Γ2** . Να εφαρμόσουν τις βασικές στωικές τεχνικές σε πλαίσια που παρουσιάζουν διχοτομία ελέγχου. **L3** . Να επεκταθούν αυτές οι τεχνικές τόσο στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής όσο και σε καταστάσεις ηγεσίας.
Γνώσεις – Συμμετέχων: (τι θα γνωρίζει ο συμμετέχων μετά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου;) • **S1.** Εφαρμογή της στωικής φιλοσοφίας σε προκλήσεις της πραγματικής ζωής. • **S2.** Αναδιατυπώστε προβλήματα χρησιμοποιώντας τη διχοτομία του ελέγχου για να διακρίνετε μεταξύ ελεγχόμενων και ανεξέλεγκτων παραγόντων.

R1. Πρόταση Εργαστηρίου Ακαδημαϊκής Εξουθένωσης = Πρόληψης για το Εργαστήριο

- **S3.** Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα και σε τεχνικές που βασίζονται στις αξίες, εμπνευσμένες από τη στωική φιλοσοφία, για τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τη βελτίωση της λήψης αποφάσεων.

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

Γ1. Προσεγγίστε τις διαπροσωπικές και επαγγελματικές συγκρούσεις με ψυχραιμία και ορθολογισμό.

Γ2 . Να επιδεικνύετε ηθική συμπεριφορά ευθυγραμμισμένη με τις στωικές αρχές, όπως η δικαιοσύνη, το θάρρος, η μετριοπάθεια και η σοφία.

Γ3 . Εμπνεύστε τους άλλους δίνοντας το παράδειγμα ανθεκτικότητας, συναισθηματικής σταθερότητας και ενάρετης ηγεσίας.

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

Βιωματικές Ασκήσεις

1. Μάταιο Ελέγχου
   a. Αναγνώριση του τι βρίσκεται υπό άμεσο έλεγχο (Μην σκέφτεσαι…, Ερωτεύσου…)
2. Αξίες/Αρετές ως καθοδηγητική πυξίδα
   a. Πυξίδα αξιών
   b. Άσκηση επικήδειου (Memento mori practice)
3. Αποδοχή και προθυμία σε δύσκολες καταστάσεις
   a. Αγκαλιάζοντας τις δυσκολίες της ζωής (άσκηση του θείου Τζο)
   b. Μετατρέποντας τη δυσκολία σε ευκαιρία (ημερολόγιο amore fati)
4. Δέσμευση στην αρετή/αξιόλογες πράξεις
   a. Προετοιμασία για πολύτιμες δεσμεύσεις (άσκηση αρνητικής οπτικοποίησης)
   b. Σχέδιο δέσμευσης (Αξιόπιστη/ενάρετη ζωή)

5. Διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου

☑ εργασία σε ζεύγη/ομάδα	☑ διάλεξη με παρουσίαση	☐ project
☐ Μελέτη περίπτωσης	☐ simulations	☑ συζήτηση υπό εποπτεία
☑ πρακτικές ασκήσεις σε εσωτερικούς χώρους	☐ Πρακτικές ασκήσεις σε εξωτερικούς χώρους	☑ Παιχνίδια ρόλων/προσομοιώσεις

6. Μέθοδοι επαλήθευσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων

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

R1. Πρόταση Εργαστηρίου Ακαδημαϊκής Εξουθένωσης = Πρόληψης για το Εργαστήριο

7. Διδακτικό υλικό
Ένα βιβλίο εργασίας για συμμετέχοντες με ασκήσεις, υποδείξεις και βασικές έννοιες Διαφάνειες που συνοψίζουν τις στωικές αρχές, τεχνικές και μελέτες περιπτώσεων
8. Λογοτεχνία
Holiday, R., & Hanselman , S., 2016. Ο Καθημερινός Στωικός: 366 Στοχασμοί για τη Σοφία, την Επιμονή και την Τέχνη της Ζωής. Pigliucci , M., 2017. Πώς να είσαι στωικός: Χρησιμοποιώντας την αρχαία φιλοσοφία για να ζήσεις μια σύγχρονη ζωή. Robertson, D., 2019. Πώς να σκέφτεστε σαν Ρωμαίος αυτοκράτορας: Η στωική φιλοσοφία του Μάρκου Αυρηλίου. Irvine, WB, 2009. Ένας οδηγός για την καλή ζωή: Η αρχαία τέχνη της στωικής χαράς. Hadot , P., 1995. Η φιλοσοφία ως τρόπος ζωής: Πνευματικές ασκήσεις από τον Σωκράτη στον Φουκώ. Annas, J., 1993. Η Ηθική της Ευτυχίας . Harwida, G., Novilia , E., Winarno , A., & Pratikto , H., 2024. Στωική διαχείριση και φιλοσοφία: Ανθεκτικότητα και διαχείριση του στρες στον χώρο εργασίας. International Journal of Integrative Sciences (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 Hayes, SC, & Smith, S. (2005). Βγες από το μυαλό σου και μπες στη ζωή σου: Η νέα θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης. New Harbinger Publications. Stoddard, JA, & Afari , N. (2014). Το Μεγάλο Βιβλίο Μεταφορών ACT: Ένας Οδηγός για τον Επαγγελματία σε Βιωματικές Ασκήσεις και Μεταφορές στη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης. New Harbinger Publications
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