

Οδηγός Ανάπτυξης
ΗΓΕΤΙΚΩΝ & ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ
για Πήπτες Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ελλάδας και της
Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ο οδηγός που κρατάς στα χέρια σου, δημιουργήθηκε με την προσδοκία να σε συντροφεύσει, να σε εμπνεύσει και να σε ενδυναμώσει στις προσωπικές σου διαδρομές και στις στιγμές που αναζητάς την συνάντησή με τον

**πιο διεκδικητικό, πιο αποτελεσματικό
πιο οργανωτικό, πιο αποφασιστικό..... εαυτό σου!**

Στις σελίδες του θα βρεις παραδείγματα, βιωματικές ασκήσεις, ευκαιρίες διορθωτικών ταυτίσεων. Γράφοντας στο χώρο των προσωπικών σημειώσεων τους δικούς σου στόχους, τα δικά σου βήματα, τα δικά σου οράματα, θα γίνει ο προσωπικός σου οδηγός ενδυνάμωσης.

Στη πορεία αυτή να θυμάσαι ότι:

«Το μεγαλύτερο ταξίδι μας το κάνουμε με την ψυχή μας» Ν. Καζαντζάκης

«Από λάθος σε λάθος ανακαλύπτει κανείς ολόκληρη την αλήθεια» Σ. Φρόντ

«Μονάχα κείνος που παλεύει το σκοτάδι μέσα του, θα 'χει μεθαύριο μερτικό δικό του στον ήλιο» Οδ. Ελύτης

Με την ελπίδα να σου φανεί χρήσιμος στις μικρές και μεγάλες αποφάσεις της ζωής σου...

Πόλα Νικολάου

Κοινωνική λειτουργός

Γραμματέας Δ.Σ. Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε.

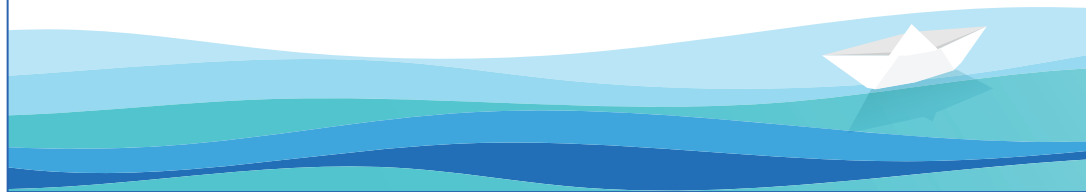
Επιστημονικά υπεύθυνη έκδοσης οδηγού



Οδηγός ανάπτυξης του:

ΟΝΟΜΑ.....

ΕΠΩΝΥΜΟ.....



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

- >4 **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**
Τι είναι αυτός ο οδηγός, Πώς δημιουργήθηκε; Πώς μπορεί κάποιος να τον χρησιμοποιήσει;
- >6 **ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΞΕΡΩ ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κοι.Σ.Π.Ε.;**
Α. Τι είναι η κοινωνική επιχειρηματικότητα
Β. Τι είναι οι Κοι.Σ.Π.Ε. και σε τι διαφέρουν από άλλες επιχειρήσεις
Γ. Πώς διοικείται ένας Κοι.Σ.Π.Ε.
Δ. Τι είναι η Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε.
- >11 **Ενότητα 1η**
ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΑΠΤΥΞΩ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ;
Δεξιότητες λήψης αποφάσεων, Έπικοινωνιακές δεξιότητες
Αυτοαποτελεσματικότητα, Διεκδικητικότητα, Οργανωτικότητα
- >34 **Ενότητα 2η:**
ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΑΠΤΥΞΩ ΗΓΕΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ
Τι είναι ο ηγέτης; Πώς αναπτύσσει το όραμά τους; Πώς γεννιέται ένα όραμα;
Πώς αρχίζει ένα όραμα να γίνεται πράξη; Πώς συνεχίζεται η πορεία;
Παράδειγμα “Το Όραμα της Άννας”
- >63 **ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ**
- ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ**
- >64 **ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΚοιΣΠΕ**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι αυτός ο οδηγός;

Ο οδηγός που κρατάτε στα χέρια σας, απευθύνεται στα μέλη κατηγορίας Α'* των Κοι.Σ.Π.Ε. Είναι ένα βοηθητικό εγχειρίδιο που έχει ως στόχο την ανάπτυξη ηγετικών και διοικητικών δεξιοτήτων σε άτομα που είναι σε (ή/και επιθυμούν να αναλάβουν) διοικητικές θέσεις στους Κοι.Σ.Π.Ε., στην Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε. αλλά και σε κάθε θεσμικό ή άτυπο όργανο λήψης αποφάσεων.

Πώς δημιουργήθηκε;

Ο Οδηγός δημιουργήθηκε από συνεργάτες της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Κοι.Σ.Π.Ε. στο πλαίσιο χρηματοδοτούμενου έργου ΕΣΠΑ.

Για τη δημιουργία του, οι συγγραφείς βασίστηκαν στη σχετική βιβλιογραφία και κυρίως στις εμπειρίες που κατέθεσαν μέλη κατηγορίας Α' στο πλαίσιο εστιασμένων συζητήσεων (focus groups) που πραγματοποιήθηκαν.



Πάνω από όλα, ο οδηγός δημιουργήθηκε από την πίστη όλων των εμπλεκόμενων ότι χρειάζεται να δυναμώσει ουσιαστικά η φωνή των Πηπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας για όλα τα θέματα που τους αφορούν.



**λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας*

Πώς μπορεί κάποιος να τον χρησιμοποιήσει;

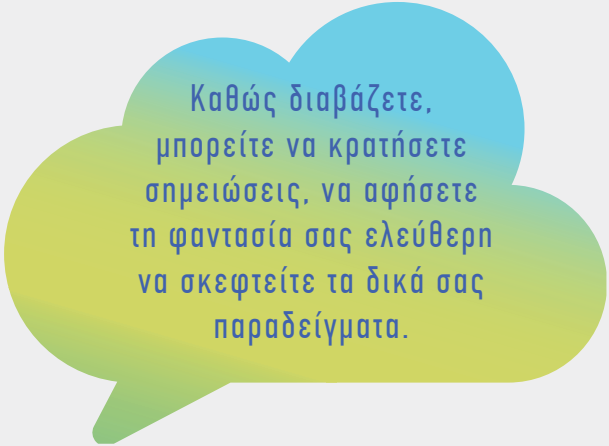
Ο Οδηγός χρησιμοποιείται ως βοηθητικό εργαλείο αλλά και ως πηγή έμπνευσης για την ανάπτυξη διοικητικών και ηγετικών ικανοτήτων. Περιληπτικά, η δομή ανά κεφάλαιο έχει ως εξής:

- **Βασικές πληροφορίες** για τους Κοι.Σ.Π.Ε., την Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε. και τα όργανα λήψης αποφάσεων. Οι πληροφορίες αυτές είναι απαραίτητες σε όσους επιθυμούν να εμπλακούν σε ηγετικές και διοικητικές θέσεις.

- **Λίγα λόγια** για την κατανόηση των ηγετικών και διοικητικών ικανοτήτων.

- **Ανάπτυξη Διοικητικών Ικανοτήτων:** Σε κάθε επιμέρους κεφάλαιο, γίνεται σύντομη παρουσίαση της κάθε διοικητικής ικανότητας. Η θεωρία συνοδεύεται από παραδείγματα εφαρμογής στο περιβάλλον των Κοι.Σ.Π.Ε., αλλά και βοηθητικές δραστηριότητες για την άσκηση των δεξιοτήτων που παρουσιάζονται.

- **Ανάπτυξη Ηγετικών Ικανοτήτων:** Μέσα από θεωρία, παράδειγμα και προτάσεις για δραστηριότητες, αναπτύσσονται το προφίλ, οι αρχές και οι δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτει ένας ηγέτης. Το κεφάλαιο λειτουργεί ως πρότυπος οδηγός για την ανάπτυξη ηγετικών πρωτοβουλιών.



Καθώς διαβάζετε,
μπορείτε να κρατήσετε
σημειώσεις, να αφήσετε
τη φαντασία σας ελεύθερη
να σκεφτείτε τα δικά σας
παραδείγματα.

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΞΕΡΩ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΙ.Σ.Π.Ε.

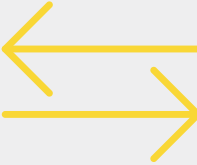
Εισαγωγή

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να παρέχει τις βασικές πληροφορίες που χρειάζεσαι προκειμένου να προετοιμαστείς σωστά για τη συμμετοχή σου σε μια Γενική Συνέλευση ή σε ένα Διοικητικό Συμβούλιο .

A. Τι είναι η κοινωνική επιχειρηματικότητα

Η Κοινωνική Επιχειρηματικότητα (Social Entrepreneurship) αποτελεί μια διακριτή μορφή επιχειρηματικότητας η οποία έχει ως σκοπό την επίτευξη ενός κοινωνικού σκοπού (social purpose) μέσω της δημιουργίας κοινωνικής αξίας (social value). Αποτελεί ξεχωριστό τομέα από αυτόν της ανταγωνιστικής οικονομίας.

Η πρωτοπορία και η μοναδικότητά της χαρακτηρίζεται από τη σύνδεση του ιδιωτικού τομέα με την κοινωνική ωφέλεια.



Με λίγα λόγια, μια κοινωνική επιχείρηση είναι μια κανονική επιχείρηση που όμως έχει ως απώτερο στόχο τον κοινωνικό αντίκτυπο της οικονομικής δραστηριότητάς της, και όχι απλώς τη δημιουργία κέρδους.

B. Τι είναι οι Κοινωνικοί Συνεταιρισμοί Περιορισμένης Ευθύνης (Κοι.Σ.Π.Ε.) και σε τι διαφέρουν από άλλες επιχειρήσεις

Οι Κοι.Σ.Π.Ε. αποτελούν μορφή κοινωνικής επιχείρησης με απώτερο σκοπό την **κοινωνικο-οικονομική ενσωμάτωση και επαγγελματική επανένταξη ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα, συμβάλλοντας στη θεραπεία τους και στην οικονομική τους αυτάρκεια.**

- Είναι Νομικά Πρόσωπα Ιδιωτικού Δικαίου
- Έχουν εμπορική ιδιότητα
- Αποτελούν Μονάδες Ψυχικής Υγείας.

Τα μέλη ενός Κοινωνικού Συνεταιρισμού Περιορισμένης Ευθύνης (Κοι.Σ.Π.Ε.) διαχωρίζονται σε τρεις κατηγορίες συνεταιριστών:

- Α΄ κατηγορία : άτομα με ψυχοκοινωνικά προβλήματα άνω των 15 ετών. Τα μέλη της Α΄ κατηγορίας πρέπει να αποτελούν τουλάχιστον το 35% του συνόλου.
- Β΄ κατηγορία : επαγγελματίες ψυχικής υγείας σε ποσοστό μέχρι και 45% του συνόλου
- Γ΄ κατηγορία : φορείς της κοινότητας, Δήμοι, κοινότητες, άλλα φυσικά ή νομικά πρόσωπα δημοσίου ή ιδιωτικού δικαίου σε ποσοστό μέχρι 20% του συνόλου.

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο είναι ότι οι εργαζόμενοι στους Κοι.Σ.Π.Ε., οι οποίοι είναι λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας και λαμβάνουν επίδομα πρόνοιας ή επιδόματα επανένταξης ή παροχή ή σύνταξη ως έμμεσα ασφαλισμένοι, συνεχίζουν να εισπράττουν τις παροχές αυτές ταυτόχρονα με την αμοιβή τους από τον Κοι.Σ.Π.Ε.

Γ. Πώς διοικείται ένας Κοι.Σ.Π.Ε.

Τα κύρια Όργανα Διοίκησης ενός Κοι.Σ.Π.Ε. είναι η Γενική Συνέλευση και το Διοικητικό Συμβούλιο. Η **Τακτική Γενική Συνέλευση** γίνεται μια φορά το χρόνο και αποτελεί το ανώτατο όργανο διοίκησης. Έχουν δικαίωμα συμμετοχής όλα τα μέλη του συνεταιρισμού τα οποία είναι ταμιακά τακτοποιημένα, γίνεται απολογισμός της προηγούμενης χρονιάς και τίθενται οι στόχοι για την επόμενη χρονιά. Κάθε μέλος έχει δικαίωμα λόγου στη Γενική Συνέλευση. Κάθε τρία χρόνια γίνονται εκλογές για την ανάδειξη του Διοικητικού Συμβουλίου.

Το **Διοικητικό Συμβούλιο** διοικεί και εκπροσωπεί τον Κοι.Σ.Π.Ε. σύμφωνα με τις διατάξεις του νόμου, του καταστατικού και του Εσωτερικού Κανονισμού Λειτουργίας και αποφασίζει για όλα τα θέματα που αφορούν τη διοίκηση και διαχείρισή του, πλην αυτών που υπάγονται στην αποκλειστική αρμοδιότητα της Γενικής Συνέλευσης.

Το Διοικητικό Συμβούλιο είναι 7μελές και συμμετέχουν 2 μέλη από την Α΄ κατηγορία μελών και 5 από τις Β΄ και Γ΄ κατηγορίες μελών.

Το **Εποπτικό Συμβούλιο** ελέγχει τις πράξεις του Διοικητικού Συμβουλίου καθώς και την τήρηση των αποφάσεων της Γενικής Συνέλευσης.

Το Διοικητικό Συμβούλιο συνήθως συνεδριάζει μια φορά το μήνα. Ουσιαστικά εκεί λαμβάνονται όλες οι αποφάσεις που αφορούν την διοίκηση και διαχείριση του Κοι.Σ.Π.Ε. (λ.χ. νέες προσλήψεις, νέες επενδύσεις, επίλυση διοικητικών

ζητημάτων που ανακύπτουν κ.α.). Κάθε μέλος του Δ. Σ. **έχει μία ψήφο** και οι αποφάσεις λαμβάνονται είτε ομόφωνα είτε κατά πλειοψηφία, αν και τις περισσότερες φορές υπάρχει συζήτηση και ομόφωνη απόφαση για τα διάφορα ζητήματα. Το κάθε μέλος του Δ. Σ. δικαιούται να λάβει κάποιες μέρες πριν τη συνεδρίαση την ημερήσια διάταξη με τα προς συζήτηση θέματα και να ζητήσει πρόσθετες πληροφορίες για όποιο θέμα θέλει ώστε να είναι καλύτερα προετοιμασμένο στη συζήτηση.

Δ. Τι είναι η Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία των Κοι.Σ.Π.Ε. (Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε.) αποτελεί δευτεροβάθμιο συλλογικό όργανο των Κοι.Σ.Π.Ε αριθμώντας 31 μέλη. Έχει ως βασικό σκοπό την εκπροσώπηση των Κοι.Σ.Π.Ε. ώστε να υποστηριχθεί καλύτερα η κοινωνικοοικονομική ενσωμάτωση και η επαγγελματική ένταξη ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα και ταυτόχρονα η βιώσιμη ανάπτυξη τους. Στους επιμέρους στόχους της περιλαμβάνονται οι ακόλουθοι:

1. **Η ΠΡΟΩΘΗΣΗ** των συμφερόντων των Κοι.Σ.Π.Ε. και η υποστήριξη τους σε θεσμικό, οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο.
2. **Η ΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ** των Κοι.Σ.Π.Ε. έναντι της Ελληνικής

Πολιτείας και σε κάθε είδους συλλογικά, εθνικά, ευρωπαϊκά και διεθνή όργανα.

3. **Η ΠΡΟΒΟΛΗ** των θεμάτων που ενδιαφέρουν και αφορούν τους Κοι.Σ.Π.Ε. και η ενημέρωση και πληροφόρηση με ταξύ των Κοι.Σ.Π.Ε.

4. **Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ** με την Ελληνική Πολιτεία, την Ευρωπαϊκή Ένωση και τα όργανά της για την αναζήτηση και επίτευξη λύσεων σε προβλήματα που απασχολούν τους Κοι.Σ.Π.Ε.

5. **Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ** των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα, και η εμπέδωση των αρχών και στόχων της κοινοτικής ψυχιατρικής και της τομεοποίησης των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Ελληνική Επικράτεια.

6. **Η ΠΡΟΑΓΩΓΗ** της κοινωνικής, αλληλέγγυας οικονομίας και της κοινωνικής επιχειρηματικότητας εν γένει και η υποστήριξη δραστηριοτήτων ηθικού εμπορίου και ηθικής επιχειρηματικής δράσης.

7. **Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ** σε συνεργασία με τους Κοι.Σ.Π.Ε. ή και αυτοτελώς, επιχειρηματικών – οικονομικών δραστηριοτήτων και ερευνητικών, επιστημονικών, μελετητικών και εκπαιδευ-

τικών δραστηριοτήτων μη ανταγωνιστικών άμεσα ή έμμεσα προς αυτές των μελών με στόχο και το οικονομικό όφελος των Κοι.Σ.Π.Ε. και των μελών τους.

Διοικητικά λειτουργεί κατ' αναλογία με τους Κοι.Σ.Π.Ε. δηλαδή έχει Δ. Σ. και Γενική Συνέλευση. Από κάθε Κοι.Σ.Π.Ε. εκλέγονται δύο μέλη εκ των οποίων το ένα είναι κατηγορία Α' για να συμμετέχουν στη Γενική Συνέλευση της Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε.

Η Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε πιστεύει ότι το Κοινωνικό Συνεταιριστικό Κίνημα μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια της παραγωγικής ανασυγκρότησης της χώρας και ότι η Κοινωνική Αλληλέγγυα Επιχειρηματικότητα πρέπει να αποτελέσει και έμπρακτα τον τρίτο δυναμικό πυλώνα της οικονομίας και δουλεύει προς τις ανωτέρω κατευθύνσεις.

Ως συλλογικό όργανο εκπροσώπησης των Κοι.Σ.Π.Ε. η Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε. είναι ο φορέας στον οποίο μπορούν όλα τα μέλη των Κοι.Σ.Π.Ε. να απευθύνουν ερωτήματα ή να θέσουν ζητήματα που αφορούν τη λειτουργία και το σκοπό των Κοι.Σ.Π.Ε. Υπάρχει ανοιχτή δυνατότητα επικοινωνίας τόσο τηλεφωνικά όσο και με ηλεκτρονική αλληλογραφία.

**στοιχεία επικοινωνίας για την Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε. θα βρείτε στο τέλος του Οδηγού.*

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

- **Μπορείς να συμμετέχεις και να ψηφίζεις**
ως μέλος του συνεταιρισμού
- **Μπορείς να θέσεις υποψηφιότητα**
για το Δ.Σ. κάθε φορά που γίνονται εκλογές
- **Συζήτησε με συναδέλφους**
που έχουν εμπειρία, ότι απορία έχεις, προτού θέσεις υποψηφιότητα αλλά και προτού συμμετάσχεις πρώτη φορά σε συνεδρίαση
- **Ζήτησε να ενημερωθείς**
από τη Συμβουλευτική Υποστηρικτική Υπηρεσία για το Δ.Σ., και ό,τι άλλο χρειάζεσαι, ώστε να προετοιμαστείς καλύτερα
- **Ζήτησε να μάθεις**
κάποιες βασικές πληροφορίες για τα τρέχοντα θέματα, για την ιστορία και την τωρινή κατάσταση του Κοι.Σ.Π.Ε. στον οποίο ανήκεις
- **Να εκφράξεις ανοιχτά**
ως μέλος του Δ.Σ. στις συνεδριάσεις του, είναι δικαίωμά σου και ο οδηγός αυτός θα σε βοηθήσει να μπορείς να το κάνεις

ΚΑΤΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι οι Λήπτες Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας στην προσπάθεια ανάπτυξης ηγετικών και διοικητικών ικανοτήτων έχουν να αντιμετωπίσουν μια επιπλέον δυσκολία:

Το στίγμα

**Το Στίγμα είναι Κοινωνική Αδικία.
Χρειάζεται να μιλάς ανοιχτά για αυτό.
Η φωνή σου είναι σημαντική.**

- Η χρόνια έκθεση σε στιγματιστικές συμπεριφορές οδηγεί σταδιακά τους ανθρώπους σε αυτοστιγματισμό, που πολλές φορές καταλήγει σε δεύτερη ασθένεια.
- Η ντροπή που μπορεί να έχεις αισθανθεί σε περιστατικά υποτιμητικών συμπεριφορών δε σου αναλογεί.

Εφόσον κρατάς αυτόν τον Οδηγό στα χέρια σου έχεις αποδεχτεί τις δυσκολίες σου, λαμβάνεις τις Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας που χρειάζεσαι, και έχεις καταφέρει ήδη πολλά.

Ενότητα 1n

ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΑΠΤΥΞΩ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ;

Ποιές είναι οι πιο σημαντικές δεξιότητες;

1. Δεξιότητες λήψης αποφάσεων
2. Επικοινωνιακές Δεξιότητες
3. Αυτοαποτελεσματικότητα
4. Διεκδικητικότητα
5. Οργανωτικότητα

Τι θα διαβάσω στις επόμενες σελίδες;

Συνοπτική περιγραφή της κάθε ικανότητας και της χρησιμότητας της, σύντομο παράδειγμα για να καταλάβω την δεξιότητα

Βοηθητικές Δραστηριότητες¹

Σύντομες δραστηριότητες που μπορούν να σε βοηθήσουν να αναπτύξεις την ικανότητα αυτή.

Σκοπός της κάθε ενότητας είναι:

- Να σε βοηθήσει να γίνεις αποτελεσματικός-ή ως προς την άσκηση διοικητικών ικανοτήτων.
- Να ενδυναμώσει τη φωνή σου σε ένα Δ. Σ., αλλά και σε κάθε θεσμικό ή άτυπο όργανο λήψης αποφάσεων.

¹ Ορισμένες δραστηριότητες αποτελούν προσαρμογή των αντίστοιχων δραστηριοτήτων που περιέχονται στα ακόλουθα:
Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., Αργυροπούλου Αι., & Δρόσος, Ν. (2014). Επαγγελματική συμβουλευτική και διαχείριση σταδιοδρομίας: Τετράδιο Εργασίας. Αθήνα: Κέντρο Έρευνας & Αξιολόγησης στην Επαγγελματική Συμβουλευτική ΕΚΠΑ
Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., Μπεζεβέγκης, Η., Αργυροπούλου Αι., & Δρόσος, Ν. (2013). Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Δια Βίου Διαχείρισης Σταδιοδρομίας: Ασκήσεις και δραστηριότητες για μαθητές, φοιτητές, νέους και ενήλικες. Αθήνα: ΕΟΠΠΕΠ

1

ΟΞΕΙΟΤΗΤΕΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ένας δημοσιογράφος ρώτησε έναν επιτυχημένο επιχειρηματία:

Ποιο είναι το μυστικό
της επιτυχίας σας;

Οι σωστές αποφάσεις.

Και πώς παίρνετε σωστές αποφάσεις;

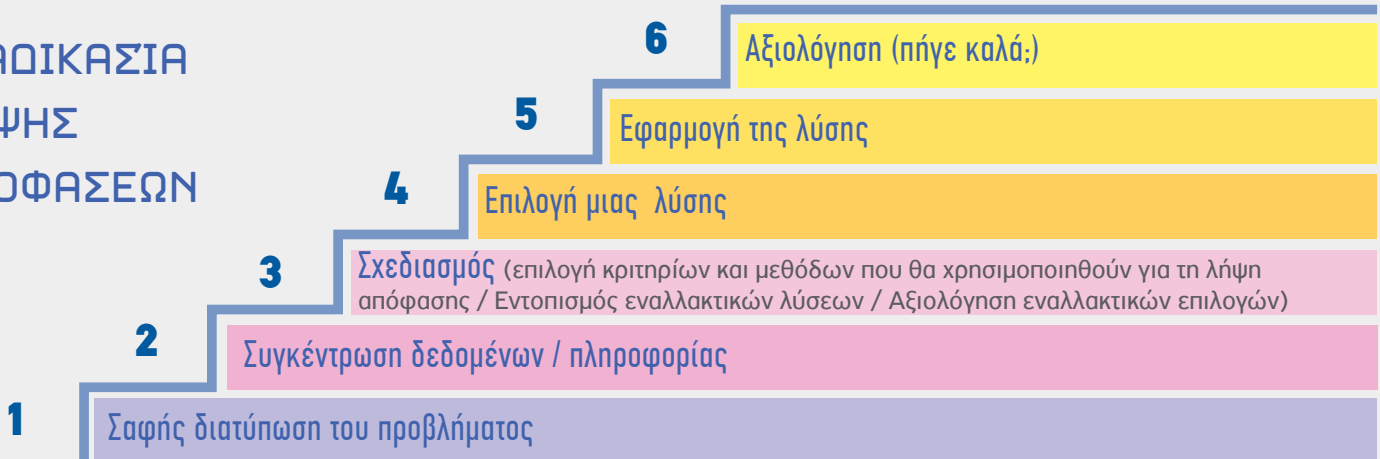
Με την εμπειρία.

Και πώς αποκτήσατε εμπειρία;

**Με τις λανθασμένες
αποφάσεις.**

Στην καθημερινότητα μας καλούμαστε να αποφασίζουμε για δεκάδες θέματα. Κάποιες αποφάσεις έχουν μεγάλη σημασία για εμάς και κάποιες άλλες όχι. Ουσιαστικά η διαδικασία λήψης απόφασης αναφέρεται στο να μπορώ να επιλέξω μια συγκεκριμένη δράση ανάμεσα σε ποικίλα εναλλακτικά σενάρια. Οι «δεξιότητες λήψης απόφασης» αναφέρονται στο να χρησιμοποιώ ορθολογικές διαδικασίες στη λήψη αποφάσεων ώστε να μεγιστοποιώ την πιθανότητα η επιλογή μου να έχει τελικά καλό αποτέλεσμα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ



Ο Αντώνης εκλέχτηκε στο Δ. Σ. του Κοι.Σ.Π.Ε. πριν τρεις μήνες.

Είναι η τρίτη φορά που συμμετέχει σε συνεδρίαση. Το βασικό θέμα συζήτησης είναι το ακόλουθο: το Δ. Σ. χρειάζεται να αποφασίσει αν θα προχωρήσει στο άνοιγμα ενός νέου υποκαταστήματος με είδη διατροφής και τοπικά προϊόντα, καθώς το ήδη υπάρχον κατάστημα τα πηγαίνει καλά. Το θέμα αυτό δεν είχε συζητηθεί στις δύο προηγούμενες συνεδριάσεις του Δ. Σ. και ο Αντώνης δε γνωρίζει τα υπέρ και τα κατά της πρότασης αυτής. Ο Αντώνης καλείται να πει τη γνώμη του, αλλά δε ξέρει τι να πει. Ζητάει λοιπόν, να μιλήσει πρώτα κάποιος άλλος. Λέει τη γνώμη του τελευταίος και ουσιαστικά συμφωνεί με τους προηγούμενους.

Στο παραπάνω παράδειγμα ο Αντώνης δε μπορούσε να πει τη γνώμη του γιατί δεν είχε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες. Κλήθηκε, λοιπόν, να περάσει στο στάδιο 4, της διαδικασίας λήψης απόφασης, επιλογή μιας λύσης χωρίς να προηγηθούν τα στάδια: στάδιο 2, εύρεση των απαραίτητων πληροφοριών και στάδιο 3, επιλογή των παραγόντων που θα χρησιμεύσουν ως κριτήρια. Μια σωστή, λοιπόν, αντίδραση του Αντώνη θα ήταν να ζητήσει να γίνει μια αναλυτική ενημέρωση για τα υπέρ και τα κατά της κάθε επιλογής, καθώς και για τα οικονομικά ρίσκα που αναλαμβάνει το Δ. Σ. αν προχωρήσει στο άνοιγμα ενός νέου υποκαταστήματος.



Δραστηριότητα I

- Βάλε έναν στόχο που είναι σημαντικός για εσένα.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Σκέψου τον στόχο αυτό και στη συνέχεια, ζωγράφισε μια σκάλα και γράψε σε κάθε σκαλοπάτι της σκάλας τα βήματα που χρειάζεται να κάνεις προκειμένου ο στόχος σου να επιτευχθεί.



1



7

Χρειάζεται να γνωρίζεις ότι:

- Ξεκινάς από την αρχή της σκάλας
- Καταγράφεις σε κάθε σκαλοπάτι, λεπτομερώς και συγκεκριμένα, τη διαδικασία που θα ακολουθήσεις και πόσο πρέπει να προσπαθήσεις προκειμένου να προχωρήσεις στο επόμενο σκαλοπάτι
- Προχωράς ως την κορυφή της σκάλας που αποτελεί και την πραγματοποίηση του στόχου σου
- Κάθε βήμα προϋποθέτει την επίτευξη του προηγούμενου, κάθε σκαλοπάτι, δηλαδή, είναι ένας επιμέρους στόχος που για να επιτευχθεί, χρειάζεται να έχει ολοκληρωθεί ο προηγούμενος

Καθορισμός «έξυπνων» στόχων

Στο απλούστερο επίπεδο, η διαδικασία καθορισμού στόχων μας επιτρέπει να επιλέγουμε πού θέλουμε να πάμε στη ζωή μας. Γνωρίζοντας ακριβώς τι επιθυμούμε να επιτύχουμε, ξέρουμε σε τι θα ήταν χρήσιμο να επικεντρωθούμε και τι πρέπει να βελτιώσουμε. Ο αποτελεσματικός στόχος πληροί κάποιες προϋποθέσεις: είναι SMART («έξυπνος»), όρος που αποτελεί αρκτικόλεξο των αγγλικών λέξεων (Specific, Measurable, Attractive, Realistic, Time-bound) που προσδιορίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά του.

Συγκεκριμένος Specific	Οι γενικοί στόχοι είναι ασαφείς. Χρειάζεται να προσδιοριστούν συγκεκριμένα πράγματα που επιθυμεί να πετύχει το άτομο.
Μετρήσιμος Measurable	Ο στόχος είναι μετρήσιμος όταν προσδιορίζει ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα και τον τρόπο μέτρησής του.
Ελκυστικός Attractive	Ασφαλώς ο σύντροφός μας, τα παιδιά μας, οι γονείς μας, οι φίλοι μας ή ο προϊστάμενός μας ενδιαφέρονται για την επιτυχία μας. Ωστόσο, ο στόχος μας καλό θα είναι πάνω απ' όλα να έχει σημασία για εμάς τους ίδιους. Γι' αυτό ο «έξυπνος» στόχος καθορίζεται από εμάς και όχι από κάποιον άλλο. Επίσης, ένας στόχος είναι ελκυστικός όταν ανταποκρίνεται στις δικές μας αξίες. Είναι ανώφελο να θέτουμε ένα στόχο στον οποίο δεν πιστεύουμε.
Ρεαλιστικός Realistic	Είναι ανώφελο να στοχεύουμε σε πράγματα που γνωρίζουμε ότι είναι αντικειμενικά ανέφικτο να πραγματοποιήσουμε. Από την άλλη, ένας στόχος μπορεί να είναι συγχρόνως και ρεαλιστικός και μεγαλεπήβολος: Μόνον εμείς οι ίδιοι μπορούμε να κρίνουμε πόσο υψηλός μπορεί να είναι ο στόχος μας.
Χρονικά προσδιορισμένος Time-bound	Πολύ συχνά αμελούμε να ορίσουμε ένα χρονικό πλαίσιο για την επίτευξη των στόχων μας. Ο έξυπνος στόχος είναι χρονικά προσδιορισμένος ώστε να ξέρουμε τι πρέπει να έχει επιτευχθεί σε ένα συγκεκριμένο διάστημα.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι άνθρωποι θέλουμε να συνδεόμαστε μεταξύ μας και έχουμε προσωπικές ανάγκες, οι οποίες μπορούν να ικανοποιηθούν μέσα από τη σχέση μας με άλλους ανθρώπους.

1. Η σταδιοδρομία

2. Η επαγγελματική επιτυχία και

3. Οι συναδελφικές σχέσεις

εξαρτώνται σημαντικά από τη δημιουργία και διατήρηση καλών σχέσεων με τους συνανθρώπους μας.

Σε σχέση με την επαγγελματική μας ζωή

Οι διαπροσωπικές και

οι επικοινωνιακές δεξιότητες

περιλαμβάνουν την ικανότητα να ακούμε και να παρατηρούμε προκειμένου να κατανοούμε πραγματικά και να μεταφέρουμε με αποτελεσματικό τρόπο τις σκέψεις και τις ιδέες μας.



Ο Πέτρος θέλει να συμμετέχει στη συζήτηση που γίνεται στο Δ. Σ. για την ανανέωση μιας σύμβασης για την καθαριότητα μιας ιδιωτικής εταιρείας. Γνωρίζει ότι υπάρχει μεγάλη δυσκολία σε κάποιους εργαζομένους να ανταποκριθούν στις ανάγκες ενός τόσο μεγάλου κτηρίου και θέλει να επισημάνει την ανάγκη να βάλουν ένα επιπλέον άτομο. Όταν, όμως, παίρνει το λόγο δε μπορεί να εκφράσει τη σκέψη του και λέει απλά «δε θα τα καταφέρουμε να το κάνουμε σωστά». Όταν ένα άλλο μέλος του Δ. Σ. διαφωνεί μαζί του, ο Πέτρος δε μπορεί να υποστηρίξει τη γνώμη του και σιωπά. Ένα μήνα αργότερα έφτασαν στο Δ. Σ. τα πρώτα παράπονα από την ιδιωτική εταιρεία για το ότι δε γίνεται σωστή καθαριότητα. Η εταιρεία ζητάει να υπάρχει ένα επιπλέον άτομο για την καθαριότητα του κτηρίου.

Ο Πέτρος μπορεί να είχε δίκιο, αλλά δε μπόρεσε να εκφράσει την άποψη του ώστε να γίνει κατανοητή. Επίσης, αντί να δει τις αντιρρήσεις του άλλου μέλους του Δ. Σ. ως ευκαιρία να εξηγήσει καλύτερα το τι εννοεί, το είδε σαν ένδειξη ότι δε γίνεται κατανοητός και σταμάτησε να μιλάει.

Για να βελτιωθώ χρειάζομαι ανατροφοδότηση από τους άλλους. Όταν κάποιος σου αποκαλύπτει το πώς αντιδρά στη συμπεριφορά σου, σου δίνει ανατροφοδότηση.

Η σωστή ανατροφοδότηση θα σε βοηθήσει να δεις συμπεριφορές σου που δεν είναι όσο αποτελεσματικές θα ήθελες και με τον τρόπο αυτό θα σε βοηθήσει να τις τροποποιήσεις ώστε να είναι πιο παραγωγικές.

Όταν εσύ αποκαλύπτεις σε κάποιον το πώς αντιδράς στις πράξεις του, τότε του δίνεις ανατροφοδότηση. Είναι σημαντικό η ανατροφοδότηση να μη δίνεται με επιθετικό τρόπο που θα κάνει τον άλλο να είναι αμυντικός (γιατί τότε ούτε θα ακούσει ουσιαστικά ούτε θα κατανοήσει την ανατροφοδότηση σου).

Συμβουλές για καλύτερη επικοινωνία

Επικεντρώσου στη συμπεριφορά του άλλου και όχι στην προσωπικότητά του

Να αναφέρεσαι σε αυτά που κάνει ο άλλος και όχι στα χαρακτηριστικά προσωπικότητας που φαντάζεσαι ότι έχει (λ.χ. «Στη συνεδρίαση ύψωσες τον τόνο της φωνής σου» και όχι «Είσαι πολύ οξύθυμος»)



Επικεντρώσου σε περιγραφή του τι συνέβη και όχι σε κρίσεις

Να αναφέρεσαι σε αυτά που έχουν συμβεί και όχι σε κρίσεις για το τι είναι σωστό ή λάθος, καλό ή κακό κ.α. (λ.χ. «Στην παρουσίαση σου μιλούσες πολύ σιγά και χωρίς διακυμάνσεις στον τόνο της φωνής σου» και όχι «Δεν είσαι καλός ομιλητής και το κοινό αποκοιμήθηκε»).



Επικεντρώσου στο «εδώ και τώρα»

Όσο πιο άμεση είναι η ανατροφοδότηση τόσο πιο βοηθητική είναι (λ.χ. «Σε χαιρέτησα και δε μουμίλησες. Έγινε κάτι;» και όχι «Πριν δυο βδομάδες σε χαιρέτησα και δε μουμίλησες. Έγινε κάτι;»).



Επικεντρώσου στο συγκεκριμένο γεγονός και μη γενικεύεις

Να αναφέρεσαι σε αυτό που έχει συμβεί και όχι σε γενικεύσεις της συμπεριφοράς του άλλου (λ.χ. «Δεν έκανες τις δουλειές που είχαμε πει» και όχι «Ποτέ δεν κάνεις τις δουλειές που αναλαμβάνεις»).



**Προσπάθησε να μοιραστείς το πώς βλέπεις
εσύ τα πράγματα και τα συναισθήματά σου
και όχι να δώσεις συμβουλές.**

Με το να μοιράζεσαι τη δική σου οπτική, δίνεις τη δυνατότητα στον άλλο να αποφασίσει πώς θα αξιοποιήσει (και αν θα αξιοποιήσει) αυτή την ανατροφοδότηση, αφού λάβει υπόψη τους δικούς του στόχους και τις δικές του σκέψεις.



**Να εστιάζεις σε πράγματα που μπορούν
να αλλάξουν.**

Δεν έχει νόημα να δίνεις ανατροφοδότηση για πράγματα που ο άλλος δε μπορεί να αλλάξει. Μάλλον απλά τον κάνεις να νιώθει άσχημα.



**Μη δίνεις παραπάνω ανατροφοδότηση
από όση μπορεί ο άλλος να κατανοήσει τη
δεδομένη στιγμή.**

Αν υπερφορτώσεις τον άλλον με πληροφορίες, μειώνεις τις πιθανότητες να τις αξιοποιήσει. Έτσι ικανοποιείς περισσότερο τη δική σου επιθυμία να μιλήσεις στον άλλο για τα πράγματα που σε ενοχλούν παρά τον βοηθάς να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και να βελτιωθεί.



**Να θυμάσαι ότι δε μπορείς να εξαναγκάσεις
τον άλλο να δεχτεί την ανατροφοδότηση
σου.**

Το άτομο που δέχεται την ανατροφοδότηση σου είναι υπεύθυνο να αποφασίσει αν θα αλλάξει ή όχι την παρούσα συμπεριφορά του. Με το να αυξάνεις την αυτογνωσία του, του δίνεις τη δυνατότητα να κάνει πιο «ενημερωμένες» επιλογές σε σχέση με τη μελλοντική του συμπεριφορά. Η επιλογή όμως είναι δική του.





Δραστηριότητα I

- Τι είδους προβλήματα καθιστούν δύσκολη την επικοινωνία ανάμεσα σε δύο άτομα;

Κάνε το ακόλουθο πείραμα:

- Άνοιξε μια κουβέντα με τρεις γνωστούς σου για το πώς αναπτύσσεται η φιλία ανάμεσα στα άτομα και συζητήστε για 5 λεπτά. Πριν τη συζήτηση θα έχεις συνεννοηθεί με τους δύο από τους τρεις να αγνοούν πλήρως τα όσα λέει το τρίτο άτομο (στην ουσία σαν να μην τον ακούνε). Μετά τη συζήτηση, ρώτησε το γνωστό σου πώς ένιωθε που οι άλλοι δεν έδειχναν καμία ανταπόκριση σε όσα έλεγε.
- Σκέψου την απάντηση του

.....
.....
Κάνε τώρα το εξής πείραμα:

- Άνοιξε πάλι μια κουβέντα με τρεις γνωστούς σου για το πώς αναπτύσσεται η φιλία ανάμεσα στα άτομα και συζητήστε για 5 λεπτά. Όσο συζητάτε, εσύ όταν παίρνεις το λόγο θα πρέπει να λες πράγματα σχετικά με το θέμα αλλά τελείως άσχετα με όσα λένε οι υπόλοιποι (σαν να μην τους έχεις ακούσει καν).
- Πώς ένιωθες μετά τη συζήτηση που αγνοούσες όσα έλεγαν οι υπόλοιποι;
- Σου έχει τύχει να μιλάς με κάποιον και να αισθάνεσαι ότι «δεν επικοινωνείτε»;

.....
.....
Περίγραψε την εμπειρία σου.

Συνηθισμένα προβλήματα στην επικοινωνία



- Δεν εκφράζω με ακρίβεια τις σκέψεις μου
- Δεν οργανώνω τις σκέψεις μου πριν μιλήσω
- Δεν ακούω όλα όσα μου έχουν πει
- Προσπαθώ να τα πω όλα με τη μία
- Προσπαθώ να συμπεριλάβω πάρα πολλά (και κάποιες φορές άσχετα μεταξύ τους) πράγματα στο μήνυμά που θέλω να δώσω
- Είμαι πολύ σύντομος/η και δε δίνω όλες τις απαραίτητες πληροφορίες ώστε ο άλλος να κατανοήσει αυτό που θέλω να πω
- Αγνωώ το πόσα ήδη ξέρει ο συνομιλητής μου για το θέμα για το οποίο μιλάμε
- Δε δίνω όλη μου την προσοχή στο συνομιλητή μου, αλλά ταυτόχρονα ασχολούμαι και με άλλα πράγματα
- Σκέπτομαι το τι θα απαντήσω προτού ακούσω όλα όσα λέει ο συνομιλητής μου
- Στέκομαι περισσότερο στις λεπτομέρειες και όχι στην ουσία του μηνύματος
- Στόχος μου είναι να τον πείσω για την ορθότητα της άποψής μου και όχι η ανταλλαγή απόψεων

ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η αυτοαποτελεσματικότητα ή οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας (self-efficacy/self-efficacy beliefs) αναφέρονται στις πεποιθήσεις μου για το αν μπορώ να εκτελέσω με επιτυχία ένα συγκεκριμένο έργο.

Οι άνθρωποι που έχουν μεγάλη εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους αντιμετωπίζουν τις δύσκολες καταστάσεις ως προκλήσεις που πρέπει να ξεπεραστούν και όχι ως απειλές που πρέπει να αποφευχθούν.

Σε ένα μεγάλο βαθμό η **αυτοαποτελεσματικότητα** συμπίπτει με αυτό που ονομάζουμε **«αυτοπεποίθηση»** στον καθημερινό μας λόγο.

Η Αφροδίτη συμμετέχει εδώ και ένα χρόνο στο Δ. Σ. και μαθαίνει ότι θα γίνει το Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Κοινωνικών Συνεταιρισμών στη Μαδρίτη της Ισπανίας. Τα υπόλοιπα μέλη του Δ. Σ. της προτείνουν να εκπροσωπήσει εκείνη μαζί με την Ελένη, τη Γραμματέα του Δ. Σ., τον Κοι.Σ.Π.Ε. στο συνέδριο καθώς ξέρει αγγλικά και δουλεύει στο συνεταιρισμό πολλά χρόνια. Η Αφροδίτη, όμως, φοβάται ότι δε θα τα καταφέρει και αρνείται την πρόταση.

Η άρνηση αυτή δε σχετίζεται με το αν πραγματικά η Αφροδίτη μπορεί να τα καταφέρει ή όχι, **αλλά με την πεποίθηση της για το αν μπορεί να τα καταφέρει**. Πολλές φορές αν δεν πιστεύουμε στη δυνατότητα μας να κάνουμε κάτι με επιτυχία δεν το επιχειρούμε καν και έτσι δε βελτιωνόμαστε.

>>> Δραστηριότητα I

Σκέψου κάποιον επαγγελματία (ή πρόσωπο) τον οποίο θαυμάζεις και προσπάθησε να συμπληρώσεις το παρακάτω φύλλο εργασίας.

- Ο/Η επαγγελματίας (ή το άτομο) που εκτιμώ είναι ο/η:

.....

- Τι έχει κάνει το άτομο αυτό για να κερδίσει την εκτίμησή σου; Περίγραψε ένα από τα επιτεύγματά του;

.....

.....



- Σκέψου μερικές από τις δυσκολίες που ίσως χρειάστηκε να ξεπεράσει

- Πώς πιστεύεις ότι τα κατάφερε; Ποιες δεξιότητες θεωρείς ότι χρησιμοποίησε;

- Έχεις χρησιμοποιήσει και εσύ παρόμοιες δεξιότητες για να ξεπεράσεις τυχόν δυσκολίες;



>>> Δραστηριότητα II

Διάβασε προσεκτικά τον παρακάτω κατάλογο διάσημων «αποτυχημένων».



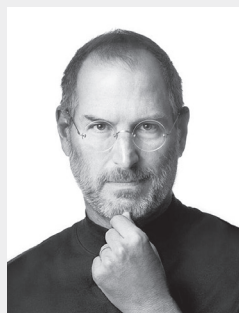
WALT DISNEY

Απολύθηκε από την εφημερίδα που δούλευε γιατί είχε «έλλειψη φαντασίας» και του έλειπαν οι πρωτότυπες ιδέες



MICHAEL JORDAN

Όταν τον έκοψαν από την ομάδα μπάσκετ του σχολείου του πήγε σπίτι του, κλείστηκε στο δωμάτιο του και έκλαιγε



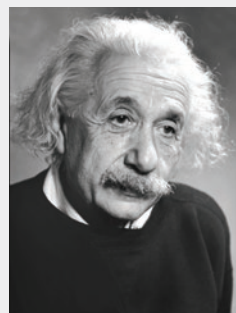
STEVE JOBS

Στα 30 του απολύθηκε από την εταιρεία που δημιούργησε και ένωσε τον κόσμο να χάνεται κάτω από τα πόδια του



THE BEATLES

Απορρίφθηκαν από δισκογραφική εταιρεία γιατί «δεν είχαν καλό ήχο και δε θα είχαν μέλλον στη μουσική βιομηχανία»



ALBERT EINSTEIN

Σύμφωνα με τους δασκάλους του, μάλλον δε θα τα πήγαινε καλά αν ασχολιόταν με επιστήμες.



ΕΘΝΙΚΗ ΕΛΛΑΔΟΣ

Αποτέλεσε έκπληξη η πρόκριση στο Euro 2004 και όλοι θεωρούσαν ότι δε θα πέρανε στο δεύτερο γύρο.

• Διαλέξτε τρεις από τους παραπάνω. Πώς θα χαρακτηρίζατε τον καθένα τους με τρία επίθετα;

.....
.....

• Ποιες ενέργειές τους θεωρείς ότι έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην πορεία τους;

.....
.....

• Αν θα μπορούσες να δώσεις έναν ορισμό για την ευελιξία στην εργασία τους ποιος θα ήταν αυτός;

.....
.....

• Τι θεωρείς ότι κερδίζει κάποιος με το να έχει πίστη στις δυνατότητες του;

.....
.....

ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Η διεκδικητικότητα είναι η ικανότητα μας να παρουσιάζουμε με ξεκάθαρο τρόπο τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας δείχνοντας ταυτόχρονα σεβασμό στον εαυτό μας και στους άλλους.
- Διεκδικητικότητα ΔΕΝ σημαίνει επιθετική συμπεριφορά ή έλλειψη σεβασμού στους άλλους.

- Πολλοί άνθρωποι δεν είναι διεκδικητικοί από φόβο μην δυσαρεστήσουν τους άλλους και δεν γίνουν αρεστοί.
- Τότε, όμως, μπορεί να νιώθει κανείς ότι οι άλλοι τον εκμεταλλεύονται συνεχώς.



Η Γιώτα συμμετέχει για δεύτερη χρονιά στο Δ. Σ. και έχει πολλές ιδέες για την προβολή του Κοι.ΣΠ.Ε. ώστε να επεκτείνει τις δραστηριότητες του. Λέει στην οικογένεια της τις σκέψεις της, αλλά στις συνεδριάσεις τους Δ. Σ. διστάζει να μιλήσει. Παρόλο που πιστεύει ότι οι προτάσεις της είναι καλές, φοβάται μήπως αυτά που θα πει δε θεωρηθούν ως σωστά, μήπως φανεί ανεπαρκής και μήπως την κακοχαρακτηρίσουν. Σκέπτεται να μιλήσει κατ' ιδίαν μόνο στην Πρόεδρο όπου νιώθει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη, αλλά διστάζει και για αυτό.

Ο δισταγμός της Γιώτας δε σχετίζεται καθόλου με το αν οι προτάσεις της είναι υλοποιήσιμες και εποικοδομητικές, αλλά με τη δυσκολία της να ασκήσει το δικαίωμα που έχει ως μέλος του Δ. Σ. να καταθέτει τις απόψεις της. Διεκδικητικότητα σημαίνει να γνωρίζω τα δικαιώματά μου και να τα ασκώ γνωρίζοντας φυσικά και το δικαίωμα των άλλων να έχουν αντίθετη άποψη. Ένα μη διεκδικητικό άτομο συχνά παρουσιάζει δυσκολία στο να υπερασπιστεί τον εαυτό του, τα δικαιώματά του και τα αιτήματά του. Παρουσιάζει έντονο άγχος και αμηχανία στην προσπάθεια να διεκδικήσει και συχνά μπορεί να συμπεριφέρεται απολογητικά ακόμη και όταν δεν έχει σφάλει.



Δραστηριότητα I

Σκέψου ένα ζήτημα που σε προβληματίζει και που θα ήθελες να συζητηθεί στο Δ. Σ. του Κοι.Σ.Π.Ε. ή της ΠΟ.Κοι.Σ.Π.Ε. (ή σε άλλο κοινωνικό πλαίσιο) και να παρθεί μια απόφαση.

- Τι σε εμποδίζει από το να το φέρεις για συζήτηση;

.....

- Ποια είναι τα επιχειρήματα υπέρ της άποψης που έχεις;

.....

- Ποια είναι τα επιχειρήματα κατά της άποψης που έχεις;

.....

- Πώς μπορείς να τα αντικρούσεις;

.....

- Είσαι έτοιμος να δοκιμάσεις να το φέρεις για συζήτηση την επόμενη φορά;

.....

Θυμήσου: Στόχος σου είναι να βρεθεί μια λύση όχι απαραίτητα να γίνει αυτό που προτείνεις εσύ.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Η οργανωτικότητα δείχνει το πόσο καλά προετοιμαζόμαστε για τις διάφορες δραστηριότητες που έχουμε.
- Τα άτομα που είναι οργανωμένα συνήθως δε δυσκολεύονται να τηρήσουν τις προθεσμίες, καθώς προγραμματίζουν από πριν το χρόνο τους
- Αντιμετωπίζουν λιγότερες δυσκολίες καθώς έχουν προετοιμαστεί για το πώς θα αντιμετωπίσουν τυχόν απρόοπτα ή αντιξοότητες που θα προκύψουν.
- Αυτό δεν σημαίνει ότι έχουν τελειώσει την προετοιμασία τους ολόκληρες εβδομάδες πριν από την προθεσμία, αλλά ότι γνωρίζουν πόσο χρόνο έχουν στα χέρια τους και δεν αφήνουν τα πράγματα για την τελευταία στιγμή.
- Ξέρουν τις τυχόν αδυναμίες τους και αναζητούν βοήθεια όποτε την έχουν ανάγκη.



Ο Ανδρέας έχει αναλάβει να παρουσιάσει στο Δ. Σ. τα αποτελέσματα από μια ημερίδα που υλοποίησε ο Κοι.Σ.Π.Ε. και στην οποία συμμετείχε ο ίδιος. Όταν είχε συμβουλευτεί κάποιους συναδέλφους του για το τι να πει, τον είχαν παροτρύνει να δείξει την αφίσα και το πρόγραμμα, να πει πόσοι συμμετείχαν και να εκφράσει τη δική του εμπειρία.

Αποφάσισε να ακολουθήσει τη συμβουλή τους. Πριν τη συνεδρίαση του Δ. Σ. πήγε σε κάποιες άλλες δουλειές που είχε. Όταν ξεκίνησε η συνεδρίαση συνειδητοποίησε ότι δεν είχε φέρει την αφίσα ή το πρόγραμμα, αλλά ούτε το χαρτί που είχε σημειώσει τον αριθμό των συμμετεχόντων.

Καθώς αγχώθηκε, σκέφτηκε ότι δε θυμάται ούτε την ακριβή ημερομηνία υλοποίησης της ημερίδας ούτε τον τίτλο. Αυτό τον άγχωσε κι άλλο.

Το άγχος του Αντρέα οφείλεται κατεξοχήν στην έλλειψη προγραμματισμού. Θα μπορούσε πολύ εύκολα να έχει βάλει όλα τα έγγραφα στην τσάντα του από την προηγούμενη μέρα και έτσι να μην είναι απροετοίμαστος στη συνεδρίαση.

>>> Δραστηριότητα I

- Σκέψου μία φορά που έχεις βρεθεί σε αντίστοιχη θέση με τον Αντρέα;

.....

.....

.....

.....

.....

- Τι σε είχε εμποδίσει από το να προετοιμαστείς καλύτερα;

.....

.....

.....

.....

.....

Λίστα προτεραιοτήτων

Βάλτε στο παρακάτω πίνακα τις δραστηριότητες που έχετε αναλάβει να φέρετε εις πέρας σε μια μέρα εργασίας.

Δραστηριότητα	Βαθμός προτεραιότητας

Σημειώστε από το 1 έως το 5 πόσο σημαντική είναι η δραστηριότητα που έχετε να κάνετε, τι προτεραιότητα έχει: (1=πολύ σημαντική, 5=ελάχιστη σημαντική). Όσο μεγαλύτερος ο βαθμός προτεραιότητας τόσο περισσότερο σίγουροι είμαστε ότι αυτή είναι η πρώτη δραστηριότητα με την οποία πρέπει να ασχοληθούμε.

Ενότητα 2η

ΠΩΣ ΘΑ ΑΝΑΠΤΥΞΩ ΗΓΕΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Τι θα διαβάσω στις επόμενες σελίδες

Τι είναι ο ηγέτης; Πώς αναπτύσσει το όραμά του και πώς το μεταδίδει; Ποια είναι τα βήματα που χρειάζεται να γίνουν για την υλοποίησή του; Πώς αντιμετωπίζει την ομάδα και τον εαυτό του;

Παράδειγμα

«Το όραμα της Άννας»: Μέσα από τη φανταστική ιστορία της Άννας δίδεται ένα παράδειγμα της θεωρίας στην πράξη.

*Μετά από κάθε κεφάλαιο της ιστορίας αφήνεται χώρος για προσωπικές σημειώσεις που εμπνεύστηκες από την αφήγηση. Προτείνονται ιδέες τι να σημειώσεις, αλλά πάντα μπορείς να αξιοποιήσεις το χώρο όπως επιθυμείς εσύ!

Σκοπός του κεφαλαίου:

- Να σε βοηθήσει να εμπνευστείς το προσωπικό σου όραμα σε σχέση με τα θέματα που σε αφορούν.
- Να καλλιεργήσει τη φαντασία σου.
- Να ενδυναμώσει την πίστη σου στη ψυχική δύναμη που διαθέτεις για να πετύχεις τους στόχους σου.

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΗΓΕΤΗ

Τι είναι ο ηγέτης;

Το πιο βασικό χαρακτηριστικό ενός ηγέτη, είναι:

Η **Πίστη σε ένα όραμα** και η ικανότητα να μεταδώσει την πίστη του σε μια ομάδα ανθρώπων που τους αφορά εξίσου ώστε όλοι μαζί να δουλέψουν προς αυτό.

Ο ηγέτης Εμπνέει, Επικοινωνεί και Καθοδηγεί αποτελεσματικά προς τον κοινό σκοπό.

Λειτουργεί ο ίδιος ως ζωντανό πρότυπο μέσα από τα λόγια, τις πράξεις και τη στάση ζωής του.

Παράλληλα διαθέτει επικοινωνιακές δεξιότητες και μεταδοτικότητα. Ο λόγος του είναι ζωντανός, δημιουργικός, ανθρώπινος, απλός και κατανοητός. Γνωρίζει πώς να τον προσαρμόσει ανάλογα με το κοινό που απευθύνεται, διατηρώντας την ουσία.

- Στην ομάδα λειτουργεί με τη φιλοσοφία «Μαζί Με».
- Καλλιεργεί κλίμα συνεργασίας, ομαδικότητας και αλληλεγγύης.
- Αναγνωρίζει τις ικανότητες του κάθε μέλους και τις αξιοποιεί προς όφελος του έργου, διανέμει ρόλους, συντονίζει και προτείνει.
- Αναλαμβάνει ρίσκα.
- Λαμβάνει σοβαρά υπόψη τη γνώμη όλων των μελών.
- Δεν παίρνει προσωπικά την αρνητική κριτική αλλά τη χρησιμοποιεί για να γίνει καλύτερος.

Πως αναπτύσσει το όραμά του;

- Το όραμα είναι μια εικόνα για ένα καλύτερο αύριο.
- Ένα όραμα για να έχει απήχηση εκφράζει υψηλότερα πρότυπα και αξίες και απευθύνεται σε όλους. Στην πραγματικότητα, μιλάει πάντα για μια απλή πανανθρώπινη αλήθεια που αγγίζει, ξεσταίνει, συν-κινεί και ξεσπκώνει την ανθρώπινη ψυχή.

Πώς γεννιέται ένα Όραμα;

Το όραμα γεννιέται μέσα από εμπειρίες ζωής και έχει ένα προσωπικό νόημα.

Λήπτες υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας που έχουν αναλάβει ηγετικούς ρόλους σε θέματα διεκδίκησης των δικαιωμάτων τους έχουν συνήθως κάποια κοινά χαρακτηριστικά στην πορεία τους:

- Έχουν βιώσει δύσκολες και άδικες καταστάσεις.
- Το πρώτο στάδιο ενδυνάμωσης είναι όταν βρεθούν σε ένα περιβάλλον που αισθάνονται ότι ακούγονται.

- Βλέποντας πίσω την πορεία τους εντοπίζουν τα κενά και αρχίζουν να διαμορφώνουν μια εικόνα ως προς το πώς θα μπορούσαν να γίνουν τα πράγματα καλύτερα..
- Γεννιέται μέσα τους η επιθυμία να επικοινωνήσουν τη δική τους εμπειρία ώστε να μην ζήσουν και άλλοι άνθρωποι παρόμοιες δυσκολίες . Το βασικό κίνητρο είναι η ανάγκη να βοηθήσουν να επέλθει η αλλαγή.

Στην πραγματικότητα, τη στιγμή εκείνη γεννιέται το Όραμα.

Το όραμα των Κοι.Σ.Π.Ε.

Επαγγελματική επανένταξη

Ισότιμη συμμετοχή στην κοινωνία μέσω της οικονομικής αυτονομίας

Δικαίωμα για μια ζωή με αξιοπρέπεια, ελπίδα και όνειρα.

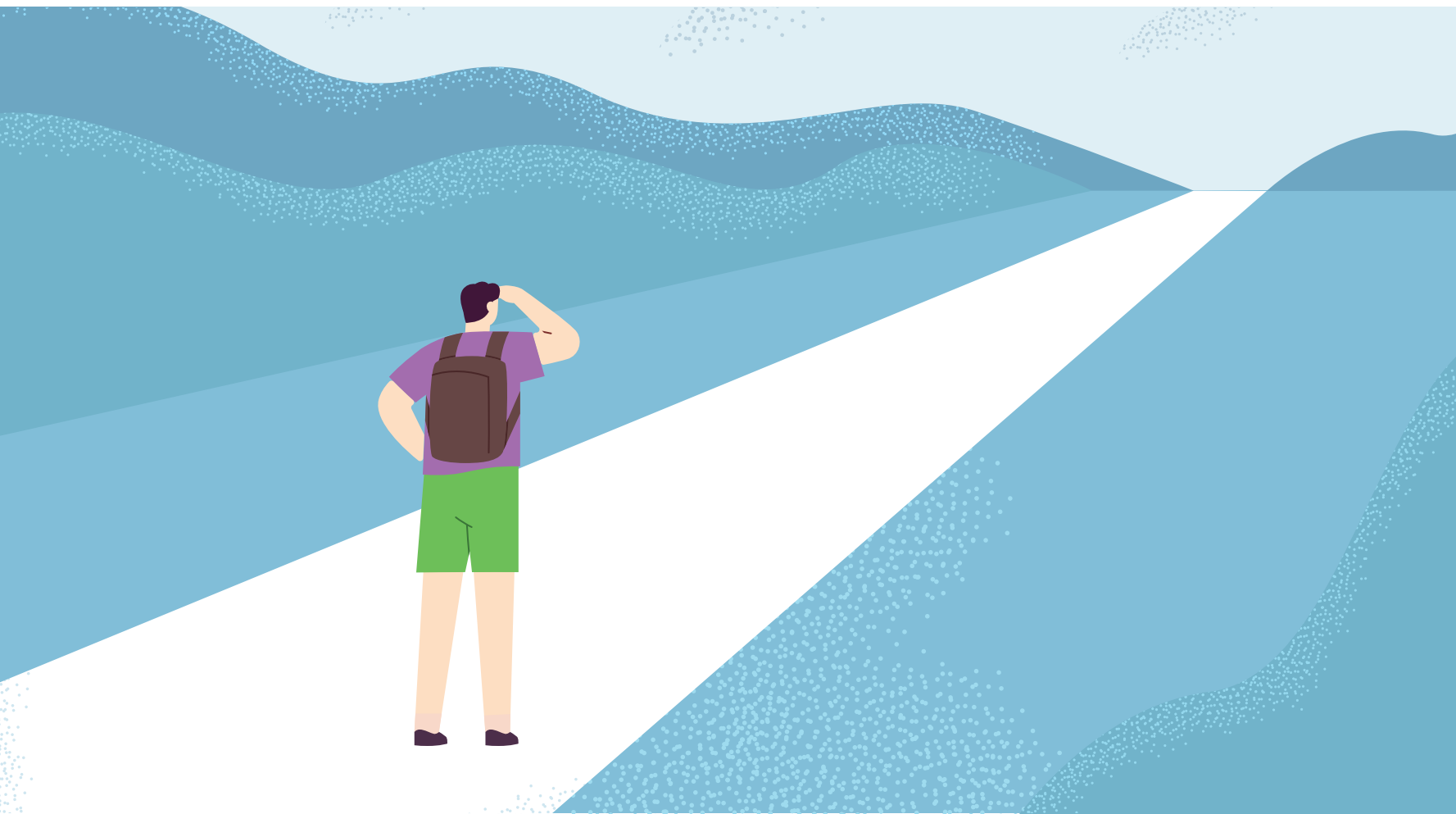
Πώς αρχίζει ένα όραμα να γίνεται πράξη;

Στην αρχή ένα Όραμα υπάρχει ως μια αόριστη ιδέα. Για να πετύχει χρειάζεται να πάρει μορφή. Σε αυτό το στάδιο, καλείται ο εκκολαπτόμενος ηγέτης να:

- Αρχίζει να επικοινωνεί το όραμα του με τους γύρω του. Με τον τρόπο αυτό συλλέγει πληροφορίες και εμπειρίες. Επιβεβαιώνεται ότι η ιδέα του είναι χρήσιμη, την εμπλουτίζει με όσα ακούει αλλά κυρίως διαμορφώνει έναν πρώτο κύκλο υποστηρικτών.
- Καταγράφει τις ιδέες του και ένα σχέδιο δράσης. Το μεγάλο όραμα εμπεριέχει επιμέρους στόχους. Οι στόχοι αυτοί χρειάζεται να είναι ρεαλιστικοί.
- Λαμβάνει ανατροφοδότηση, επανέρχεται συνεχώς στο πλάνο και το τροποποιεί, το εμπλουτίζει, το συγκεκριμενοποιεί.
- Είναι σε ετοιμότητα να το εφαρμόσει σε κάθε ευκαιρία μέσα από μικρές πράξεις.

Πώς συνεχίζεται η πορεία;

Η ιδέα χρειάζεται να διαδοθεί. Πλέον το πιο σημαντικό είναι να σπηθεί ένα δίκτυο και να μεγαλώσει η ομάδα των ανθρώπων που θα δουλέψουν προς αυτό. Έτσι, αναζητά πηγές υποστήριξης αξιοποιώντας κάθε πληροφορία που λαμβάνει.



ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΟΡΑΜΑ

• Πώς οραματίζεσαι το μέλλον σου;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Τι αλλαγές θα ήθελες να δεις;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ «Το Όραμα της Άννας»

Η γέννηση του οράματος: “Είμαστε ακόμα ζωντανοί....”

Η Άννα είναι 45 χρονών. Στα 25 της νόσπη από διπολική διαταραχή και η ζωή της άλλαξε εντελώς. Σε ένα οξύ επεισόδιο χρειάστηκε να νοσηλευτεί. Η Άννα σταδιακά απομακρύνθηκε από τους γνωστούς της και απολύθηκε από τη δουλειά της. Για χρόνια άλλαζε ψυχιάτρους – μαζί και αγωγή- χωρίς να μπορεί να παραμένει συνεπής σε αυτή. Είχε υποτροπές και κυρίως μια βαθιά αίσθηση απελπισίας. Παρά τις ικανότητές της, δεν κατάφερνε να παραμείνει σε καμία δουλειά πάνω από έξι μήνες.

Κάποια στιγμή στην πορεία της βρήκε έναν ψυχίατρο που της ταίριαζε. Αφού σταθεροποιήθηκε η φαρμακευτική αγωγή, τη ρώτησε αν θα την ενδιέφερε να εργαστεί και της μίλησε για τους Κοι.Σ.Π.Ε. Η Άννα δεν είχε ξανακούσει κάτι σχετικό και αρχικά ήταν επιφυλακτική. Τελικά ακολούθησε τη συμβουλή του ψυχιάτρου της και πήγε.

Το περιβάλλον ήταν εξαρχής φιλικό. Η Άννα είχε αγωνία να δει πώς θα είναι η δουλειά και αν θα τα καταφέρει, έτσι δεν έδωσε σημασία στις πολλές πληροφορίες που άκουσε. Ξεκίνησε να εργάζεται. Σε κάθε δυσκολία – είτε σε σχέση με τη νόσο είτε όχι- απευθυνόταν σε στέλεχος της συμβουλευτικής υπηρεσίας του Κοι.Σ.Π.Ε. Ένωθε ότι την ακούν. Οι προϊστάμενοι την ρωτούσαν πώς της φαίνεται η δουλειά, που της έκανε τρομερή εντύπωση. Η Άννα αισθανόταν ότι είχε βρει μια οικογένεια. Η Άννα γινόταν κάθε μέρα και καλύτερη, η Άννα άνθιζε.

Καμιά φορά σκεφτόταν με πίκρα τα προηγούμενα χρόνια. Γιατί να μην είχε ενημερωθεί νωρίτερα? Πόσοι άνθρωποι εκεί έξω με εμπειρίες σαν και τη δική τη δε γνώριζαν την ευκαιρία? Όσο περνούσε ο καιρός, οι σκέψεις αυτές την απασχολούσαν όλο και περισσότερο. Γεννιόταν μέσα της μια αόριστη επιθυμία, σαν να ψήλωνε η καρδιά της.



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Στην αρχή το Όραμα λειτουργεί
ως μια επιθυμία απροσδιόριστη.

Είναι σαν μια εικόνα που δεν είναι ακόμα
καθαρή, αλλά σε τραβάει προς το μέρος της.

Είναι η διαίσθησή σου.

Εμπιστεύσου τη!



Προσωπικές σημειώσεις

Τροφή για σκέψη και στοχασμό

- **Εσύ έχεις παρόμοιες αρνητικές αλλά και θετικές εμπειρίες όπως η Άννα;**

- **Σου έχει έρθει κάποια ιδέα που να σε απασχολεί βάσει των δικών σου εμπειριών;**

- Ζωγράφισε μια πρώτη εικόνα από το δικό σου όραμα!



ΑΠΟ ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ: ‘Μ’ αρέσει να κοιτάω ψηλά...’

Η Άννα άρχισε να επικοινωνεί τις σκέψεις της με τους συναδέρφους της. Παρατήρησε ότι οι περισσότεροι της περιέγραφαν όντως εμπειρίες αποσπασματικής ενημέρωσης: Δεν υπήρχε οργανωμένο πλαίσιο ενημέρωσης από επίσημους θεσμούς όπως η ίδια ένιωθε ότι θα έπρεπε.

Άρχισε να διαμορφώνει στο μυαλό της ένα σχέδιο δράσης σε σχέση με το όραμά της. Τι θα μπορούσε να γίνει ώστε οι Κοι.Σ.Π.Ε. να γίνουν γνωστοί σε περισσότερους ανθρώπους που το έχουν ανάγκη αλλά και στο ευρύ κοινό;

Έγραψε τις ιδέες της: θα χρειαζόταν όλοι οι Ψυχίατροι στον Ιδιωτικό και Δημόσιο τομέα αλλά και όλες οι μονάδες ψυχικής υγείας να είναι υποχρεωμένοι να ενημερώνουν τους εξυπηρετημένους τους. Θα χρειαζόταν οι ίδιοι οι Κοι.Σ.Π.Ε. να γίνουν πιο εξωστρεφείς στην κοινότητα και να οργανώνουν δράσεις ενημέρωσης. Θα μπορούσε ένα συλλογικό όργανο να συμβάλλει στη διαφήμιση, ακόμα και μέσω τηλεόρασης. Θα χρειαζόταν οι ίδιοι οι εργαζόμενοι να διαφημίζουν τους Κοι.Σ.Π.Ε.

Μια μέρα, τις διάβασε και στον ψυχίατρό της ο οποίος είχε παρόμοια φιλοσοφία με την Άννα. Καθώς του μιλούσε με ζήλο για τις ιδέες της, τα μάτια της έλαμψαν με έναν ιδιαίτερο τρόπο. Της υποσχέθηκε ότι θα την στηρίξει σε κάθε της σχετική προσπάθεια. Της ζήτησε φυλλάδια από τον Κοι.Σ.Π.Ε. που δούλευε, ώστε να τα αφήσει στον χώρο υποδοχής.

Άρχισε και πάλι να μιλάει με τους συναδέρφους της για αυτά. Οι περισσότεροι αποκρίνονταν με ενδιαφέρον, άλλοι περισσότερο, άλλοι λιγότερο. Ο Κώστας, συνάδερφός της με πολλές γνώσεις, της έδωσε μια καινούρια ιδέα: «Για να πετύχουν αυτά που θες και να φτάσουν στα αρμόδια υπουργεία, θα χρειαστεί να απευθυνθείς σε Νομικό Σύμβουλο».

Ο Μίλτος, με τον οποίο έκανε παρέα, δεν ήταν το ίδιο ενθουσιώδης. «Ωραία τα λες ρε Άννα, αλλά τι θες να κάνουμε εγώ και εσύ; Εμένα μου αρκεί να είμαι καλά, να κάνω τη δουλειά μου, να γυρνάω σπίτι μου και να ασχολούμαι με τα πράγματα που μου αρέσουν».



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

- **Χρειάζεται να μιλάς για τις ιδέες σου, ξανά και ξανά!**

Όσο τις επικοινωνείς, λύνεται η γλώσσα σου και διαμορφώνεις λεξιλόγιο για αυτές. Κάποιοι θα δείξουν περισσότερο και κάποιοι λιγότερο ενδιαφέρον. Είναι εντάξει. Εσύ, συνέχισε όπου μπορείς!

- **Να ακούς προσεκτικά τους άλλους.**

Μπορείς να λάβεις πολύτιμες συμβουλές.

- **Και η πιο μεγάλη πορεία ξεκινάει από το πρώτο βήμα.**

Κάποιες φορές απλά ζωγράφιζε και μουντζούρωνε. Θα σε βοηθήσει να χαλαρώσεις και έπειτα να γίνεις πιο συγκεκριμένος.

- **Το όραμα είναι η μεγάλη εικόνα.**

Δε γίνεται μονομιάς. Οργάνωσε τις ιδέες σου σε μικρότερους στόχους.



Προσωπικές σημειώσεις

Τροφή για σκέψη και στοχασμό

- Σου έχει τύχει να μιλάς για κάτι και να λάμπουν τα μάτια σου; Τι ήταν αυτό;

.....

.....

.....

.....

- Γράψε ό,τι θεωρείς χρήσιμο για αυτή την ιδέα-πρωτοβουλία!

.....

.....

.....

.....

Γίνε η αλλαγή που θες να δεις στον κόσμο...

Μια μέρα είχαν βγει για καφέ με το Μίλτο μετά τη δουλειά. Σε ένα διπλανό τραπέζι δυο κυρίες μιλούσαν για ένα φιλανθρωπικό σουαρέ που σκέφτονταν να οργανώσουν. Η Άννα άκουγε με προσοχή. Κάποια στιγμή βρήκε το θάρρος να τους μιλήσει. Συστήθηκε με ευγένεια, και τους μίλησε για τον Κοι. Σ.Π.Ε. που δούλευε –η γνωστή λάμψη στα μάτια της εμφανίστηκε και πάλι- λέγοντας επιπλέον ότι παρέχουν υπηρεσίες catering. Οι κυρίες εντυπωσιάστηκαν από τη νεαρή γυναίκα και από τις πληροφορίες που τους έδινε. Σκέφτηκαν ότι η φύση της εκδήλωσης που προετοίμαζαν ταίριαζε απόλυτα με το μήνυμα των Κοι.Σ.Π.Ε. όπως τους το περιέγραψε, και αποφάσισαν να παραγγείλουν από εκεί για το σουαρέ που ετοίμαζαν. Ο Μίλτος από δίπλα, ένιωσε αρχικά αμηχανία, κι έπειτα ένα κρυφό θαυμασμό για τη φίλη του. «Το 'πε και το 'κανε» σκέφτηκε. Χωρίς να ξέρει γιατί, από τότε η σκηνή του ερχόταν συχνά στο μυαλό.

Στο σουαρέ που διοργάνωσαν οι κυρίες μίλησαν για τον Κοι.Σ.Π.Ε. από τον οποίο προέρχονταν τα εδέσματα. Μια καλεσμένη είχε έναν ανιψιό με προβλήματα ψυχικής υγείας. Την επόμενη μέρα, αναζήτησε περισσότερες πληροφορίες στο διαδίκτυο και του τις έστειλε.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

- **Ένα όραμα δεν χρειάζεται να μείνει μια ιδέα**
Μπορεί να κατέβει στη γη, μέσα από πράξεις
- **«Γίνε η αλλαγή που θέλεις να δεις στον κόσμο»**
Στην πρώτη ευκαιρία κάνε ο ίδιος πράξη τις ιδέες που υποστηρίζεις. Οι πράξεις αυτές δε χρειάζεται να είναι πάντα μεγαλεπήβολες και ηρωικές. Μπορεί να είναι μικρές και καθημερινές. Είναι εξίσου σπουδαίες.
- **Το όραμα σε καθοδηγεί**
Κοιτώντας προς αυτό και χωρίς να το καταλαβαίνεις βαδίζεις προς αυτό. Έτσι σε πάει κάθε μέρα πιο μακριά. Κάνεις υπερβάσεις, βρίσκεις θάρρος. Οι άνθρωποι που μπορεί να είναι αρχικά αδιάφοροι, στη συνέχεια μπορούν να ευαισθητοποιηθούν και να ενδιαφερθούν.



Προσωπικές σημειώσεις

Τροφή για σκέψη και στοχασμό

- **Θυμάσαι κάποιες στιγμές που επέδειξες θάρρος; Ποιο ήταν το κίνητρό σου και πώς ένιωσες μετά;**

- **Σκέψου μια μικρή πράξη που μπορείς να κάνεις για μια μεγάλη ιδέα σου. Δοκίμασέ τη και γράψε τι έγινε.**

“Να με αντέχεις...να με προσέχεις...μέχρι να σπκωθώ ξανά...”

Βλέποντας τη συνολική πορεία και το ζήλο της, της προτάθηκε από το στέλεχος της συμβουλευτικής υπηρεσίας του Κοι.Σ.Π.Ε. **να θέσει υποψηφιότητα για το Διοικητικό Συμβούλιο του Κοι.Σ.Π.Ε. Η Άννα εκλέχτηκε και αισθάνθηκε περηφάνια για την εμπιστοσύνη που της έδειξαν.** Μια μέρα καθώς βρέθηκε σε μια άγνωστη γειτονιά για δουλειές, τελειώνοντας έκανε περίπατο και αναλογιζόταν όσα είχαν συμβεί το τελευταίο διάστημα, θυμόταν έντονα και το περιστατικό με τις κυρίες. Η διάθεσή της είχε ανέβει, ένιωθε ορμή να προσφέρει, ένιωθε ότι μπορούσε να κατακτήσει τον κόσμο. Το βήμα της είχε γίνει γοργό. Είδε ένα καφέ που της φάνηκε ωραίο και σταμάτησε να πάρει ένα ρόφημα στο χέρι. Ο σερβιτόρος ήταν φιλικός κι η Άννα αμέσως βρήκε ευκαιρία να του μιλήσει για τους Κοι.Σ.Π.Ε. προτείνοντας να αφήσει φυλλάδια- που πλέον κουβαλούσε μόνιμα μαζί της. Από την έξαψή της μιλούσε γρήγορα και δεν παρατήρησε ότι ο νεαρός μάλλον δεν πολυκαταλάβαινε και δεν έδειχνε ενδιαφέρον. Της είπε ευγενικά ότι δεν είναι στην πολιτική του καφέ να έχουν φυλλάδια. Η Άννα επέμεινε ότι θα μπορούσε να γίνει μια εξαίρεση εφόσον ήταν για καλό σκοπό και συνέχισε να μιλάει για τους Κοι.Σ.Π.Ε. Δημιουργήθηκε ένα κλίμα αμνηχανίας

και εκνευρισμού στους παρευρισκόμενους, ώσπου κάποιος από τους πελάτες που περίμεναν πίσω της πετάχτηκε “Δε μας παρατάς ρε κοπελιά πρωινιάτικα, τελειώνει να πάρουμε έναν καφέ, μας έπρηξες». Κάποιοι άλλοι γέλασαν ακούγοντάς τον, ο σερβιτόρος του ζήτησε να είναι ευγενικός. Είπε στην Άννα να τον πληρώσει και να μη συνεχίσει να επιμένει για τα φυλλάδια. Τα μάγουλά της είχαν γίνει κατακόκκινα, ένα συναίσθημα οργής ανακατεμένο με ντροπή την είχε καταλάβει. Μονολογώντας με επιθετικό τόνο βγήκε από το καφέ. Στο δρόμο προς το σπίτι το αίσθημα της ντροπής μεγάλωνε. Το βράδυ έπεσε στο κρεβάτι κατάκοπη, ένιωθε σα να είχε φάει ξύλο. Στον ύπνο της ξύπνησαν άσχημες μνήμες από παλιότερες εποχές της ασθένειας. Από το επόμενο πρωί η διάθεσή της ήταν εντελώς πεσμένη κι άρχισε να φοβάται το ενδεχόμενο νοσηλείας.

Αποφάσισε να μη μιλήσει σε κανέναν για το περιστατικό ωστόσο ο ψυχίατρος παρατήρησε την αλλαγή. Με κάποια δυσκολία στην αρχή και τρεμάμενη φωνή τους αφηγήθηκε τι συνέβη, κι ομολόγησε ότι νιώθει απαίσια. Αισθανόταν ότι είχε αποτύχει και είχε απογοητεύσει όσους πίστεψαν σε εκείνη. Πλέον δεν

είχε όρεξη για τίποτα. Ο ψυχίατρος την άκουσε προσεκτικά. «Την επόμενη φορά που θα σου συμβεί κάτι δύσκολο θέλω να έρθεις απευθείας να μιλήσουμε». Της πρότεινε αρχικά να ρυθμίσουν ανάλογα την αγωγή ώστε να αντιμετωπίσει τη θλίψη. Κυρίως εστίασε στο να κάνουν κάποιες συναντήσεις να προσπαθήσουν να κατανοήσουν τι έγινε. Οι συζητήσεις συνεχίστηκαν για αρκετές συναντήσεις. «Στην πραγματικότητα έβαλες τον εαυτό σου σε μια κατάσταση που ήταν αρκετά πιθανό να αποτύχει ο σκοπός σου. Θα ήταν άδικο να κριθεί από αυτό η ικανότητά σου να εμπνέεις, πιο πολύ φαίνεται να έχει σχέση με την ικανότητά σου να αυτοπροστατεύεσαι. Προτείνω από εδώ και πέρα να συμφωνήσουμε πως όποτε παρατηρείς ή παρατηρώ ότι υπερ-ενθουσιάζεσαι και κινδυνεύεις να παρασυρθείς, να φροντίζουμε μαζί εγκαίρως να μη χαθεί η ισορροπία». Η Άννα σταδιακά μαλάκωνε. «Έχεις πολύ δύναμη. Στόχος μας είναι να φροντίσουμε να αξιοποιείται με δημιουργικούς τρόπους κι όχι με καταστροφικούς. Πιστεύω ότι θα ήταν ωφέλιμο να μιλήσεις με τους ανθρώπους που εμπιστεύεσαι στον Κοι.Σ.Π.Ε., να απευθυνθείς σε ένα ασφαλές

περιβάλλον που κατανοούν το στόχο σου κι έχουν όντως τα μέσα να σε βοηθήσουν».

Παρά τις επιφυλάξεις της, η Άννα άκουσε τη συμβουλή και μίλησε με το στέλεχος της συμβουλευτικής υπηρεσίας του Κοι.Σ.Π.Ε. «Άννα, είμαστε ήδη περήφανοι για σένα. Όμως το πιο σημαντικό είναι η υγεία σου και η ευτυχία σου. Δε μπορείς να σηκώσεις τόσο βάρος και να αλλάξεις ένα ολόκληρο σύστημα μόνη σου. Είμαστε εδώ να σε υποστηρίξουμε σε κάθε σου βήμα». «Δε σας απογοήτευσα;» είπε εκείνη με απορία. «Άννα, σε εκτιμώ και σε σέβομαι το ίδιο και περισσότερο. Κι όχι μόνο για αυτά που έχεις ήδη καταφέρει, αλλά γι' αυτό που είσαι ως άνθρωπος». Δάκρυα ευγνωμοσύνης κύλησαν από τα μάτια της. Ξαφνικά συνδέθηκε με το πόσο μόνη ένιωθε το τελευταίο διάστημα... Παράλληλα η επιθυμία της φούντωνσε ξανά και συνειδητοποίησε πως δεν ήθελε να τα παρατήσει. «Πάρε όσο χρόνο χρειάζεσαι να ξεκουραστείς και να ξέρεις ότι είμαστε στη διάθεσή σου», ολοκλήρωσε το στέλεχος της συμβουλευτικής υπηρεσίας του Κοι.Σ.Π.Ε.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

- **Πολλές φορές θα νοιώσεις ματαίωση.**

Δε μπορούν όλοι να συμμερίζονται το στόχο σου.

Προσπάθησε να καταλαβαίνεις πότε το περιβάλλον είναι κατάλληλο να εκφραστείς ώστε να προστατεύεις τον εαυτό σου από τις κακοτοπιές.

- **Ό,τι και αν συμβεί που σε επηρεάζει αρνητικά ζήτησε βοήθεια.**

Απευθύνσου άμεσα στους επαγγελματίες που, από την ως τώρα πορεία σου, εμπιστεύεσαι. Στις ευάλωτες στιγμές, είναι σημαντικό να είσαι κοντά σε ανθρώπους που μαλακώνουν τον πόνο, πιστεύουν σε σένα και σου υπενθυμίζουν την αξία σου.

- **Καμιά αποτυχία δε σε κάνει αποτυχημένο.**

Ο μόνος τρόπος να μην κάνεις λάθη, είναι να μην κάνεις τίποτα.

- **«Ό,τι δε σε σκοτώνει σε κάνει πιο δυνατό».**

Βασικό χαρακτηριστικό ενός ηγέτη είναι η ανθεκτικότητα. Οι απογοητεύσεις και ο τρόπος που μαθαίνεις σιγά-σιγά να τις αντιμετωπίζεις, είναι τα απαραίτητα εφόδια στην πορεία του ταξιδιού για να ενισχύσεις την ανθεκτικότητά σου.





Προσωπικές σημειώσεις

Τροφή για σκέψη και στοχασμό

- **Θυμάσαι στιγμές απογοήτευσης σαν την Άννα; Τι σε βοήθησε να τις ξεπεράσεις;**

.....

.....

- **Ποιοι είναι οι επαγγελματίες που θα απευθυνόσουν πρώτα σε μια δύσκολη στιγμή;**

.....

.....

- **Σκέψου και παρατήρησε κοινά σημεία στη συμπεριφορά σου που σου έχουν οδηγήσει σε άβολες καταστάσεις.**

.....

.....

- **Σημείωσε λόγια που σε έχουν βοηθήσει σε δύσκολες περιστάσεις και δε θέλεις να ξεχάσεις**

.....

.....

“Αν θες να πας γρήγορα, πήγαινε μόνος σου, αν θες να πας μακριά, πήγαινε με παρέα”

Η Άννα άρχισε να συνειδητοποιεί ότι από μόνη της δεν μπορούσε να καταφέρει πολλά, ότι χρειαζόταν συντρόφους αλλά και ανθρώπους με περισσότερη επιρροή από την ίδια να προωθήσουν την ιδέα της. Θυμόταν σαν αγκάθι το περιστατικό στο καφέ, όμως με τη βοήθεια που έλαβε, είχε καταφέρει να μην επιτρέψει να επηρεάζει τη συνολική της αυτοεκτίμηση, να το κρατήσει σαν ένα πολύτιμο μάθημα και να προσπαθεί να παραμένει και αντικειμενική και φροντιστική στην αυτοαξιολόγησή της.

Ήξερε ότι πολλές φορές δεν ήταν ιδιαίτερα πρακτική- αν και βελτιωνόταν συνεχώς κρατώντας σημειώσεις. Αυτό ήταν κάτι που θαύμαζε στον Κώστα- παρόλο που ο ίδιος δεν το αναγνώριζε στον εαυτό του. Τον προσέγγισε και του πρότεινε να θέσει υποψηφιότητα στη Γενική Συνέλευση, τονίζοντας ότι έχει πολλά να προσφέρει. Ο Κώστας δεν το είχε σκεφτεί, αλλά κολακεύτηκε από τα λόγια της Άννας και ένωσε περηφάνια.

Έτσι, έθεσε και ο ίδιος υποψηφιότητα.

Κάποιους μήνες αργότερα, η Άννα προσέγγισε και την Κοινωνική Λειτουργό, την οποία αισθανόταν πλέον δικό της άνθρωπο. Της είπε ότι είναι καλά, και εξακολουθεί να την απασχολεί το θέμα της μη γνωστοποίησης του έργου του Κοι.Σ.Π.Ε. και το τι μπορούσαν να κάνουν. Εκείνη την άκουσε με προσοχή. *«Άννα, σου προτείνω να φέρεις την ιδέα και τους προβληματισμούς σου στο ΔΣ»*

Η Άννα αγχώθηκε: Ως τώρα είχε συμμετάσχει λίγες φορές, όπου κυρίως άκουγε και προσπαθούσε να καταλάβει πώς λειτουργεί το Δ.Σ., ψιλοντρεπόταν να μιλήσει κι ας έβρισκε το κλίμα πολύ θετικό.

Σκέφτηκε ωστόσο ότι δεν είχε τίποτα να χάσει. Της έδινε δύναμη που στο επόμενο Δ.Σ. θα ερχόταν και ο Κώστας. Μίλησε μαζί του ώστε να συνεργαστούν και να προετοιμαστούν καλύτερα.

Ο Κώστας είχε επιχειρηματικό μυαλό.

«Για να γίνουν γνωστοί οι Κοι.Σ.Π.Ε. χρειαζόμαστε δι-
αφήμιση σε μεγάλο κοινό. Να απευθυνθούμε για πα-
ράδειγμα στην τοπική εφημερίδα, ή στο τοπικό ραδιό-
φωνο και να βρούμε ανθρώπους κλειδιά, που να έχουν
κοινό αλλά και να επιθυμούν να προωθήσουν το έργο
μας. Πολλοί από αυτούς θέλουν να βγάλουν κοινωνικό
προφίλ, οπότε μπορεί να ενδιαφερθούν και έτσι είμαστε
όλοι ωφελημένοι».

Η Άννα τον άκουγε εντυπωσιασμένη, αναλογιζόταν ότι
από μόνη της δε θα σκεφτόταν ποτέ μια τέτοια ιδέα.
Η ίδια πάντα εμπνεόταν από τα ιδεώδη της και δεν
ήταν τόσο ρεαλίστρια. Αμέσως της ήρθε μια ιδέα.

«Χρειάζεται επίσης να προτείνουμε να οργανωθούν
στον Κοι.Σ.Π.Ε. σεμινάρια επιμόρφωσης για μέλη κατη-
γορίας Α´ στην ανάπτυξη ιδεών»

«Και για το διαδίκτυο. Χωρίς αυτό δε γίνεται τίποτα»
πρόσθεσε ο Κώστας.



✓ **ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ**



- Ο καλύτερος τρόπος να πετύχει ένα όραμα, είναι να συνεργαστούν άνθρωποι και να ενώσουν τις δυνάμεις τους συμπληρώνοντας ο ένας τον άλλο.
- Δεν μπορεί ένας άνθρωπος να συγκεντρώνει όλα τα προσόντα. Να είσαι περήφανος για αυτά που διαθέτεις, αλλά να δουλεύεις ώστε να βελτιώσεις τα υπόλοιπα.
- Οι δεξιότητες που έχει ο καθένας ξεδιπλώνονται στην καθημερινή του εργασία με διάφορους τρόπους. Σε μια ομάδα χρειάζεται όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποικιλία. Καθένας προσφέρει με το δικό του τρόπο και είναι πολύτιμος.
- Στο εργασιακό σου περιβάλλον δικαιούσαι να διεκδικείς τη διαρκή εξέλιξή σου μέσω επιμόρφωσης.
- Το διαδίκτυο είναι πολύ σημαντικό εργαλείο. Επιδίωξε με κάθε τρόπο να μάθεις να το χρησιμοποιείς.



Προσωπικές σημειώσεις

Τροφή για σκέψη και στοχασμό

- Ποια αισθάνεσαι ότι είναι τα δυνατά και αδύναμα σημεία σου; Κάνε μια λίστα.

.....

.....

.....

- Ποιοι άνθρωποι στον κύκλο σου θα μπορούσαν να σε συμπληρώσουν ;

.....

.....

.....

- Παρατήρησε τα δυνατά σημεία συναδέλφων σου και στην πρώτη ευκαιρία πες τους από ένα!

.....

.....

.....

Κάτι έχει αλλάξει από εκθές...

Τα θέματα που συζητιόνταν εκείνη την ημέρα, είχαν σχέση με την ανάπτυξη της επιχείρησης. «Θέλω να πω κι εγώ κάτι που με απασχολεί» άρχισε δειλά η Άννα. Καθώς συνέχισε, η γνωστή λάμψη της έξαψης εμφανίστηκε στα μάτια της και ο ενθουσιασμός της μεταδόθηκε στους παρευρισκόμενους. Μίλησε, λοιπόν, για την ανάγκη προώθησης και ενημέρωσης του κόσμου για τον Κοι.Σ.Π.Ε..

Στη συνέχεια ο Κώστας τη συμπλήρωσε.

Ο πρόεδρος άκουγε σκεπτικός. Αναλογίστηκε ότι το θέμα αυτό το έχει συζητήσει κατά καιρούς με συναδέλφους του, ωστόσο πάντα η τρέχουσα καθημερινότητα έφερνε άλλα θέματα στην επιφάνεια. «Κάποτε πρέπει όντως να συσπειρωθούμε και να οργανωθούμε» αναλογίστηκε, και αποφάσισε να στείλει κάποια στιγμή σχετικό mail στην Ομοσπονδία.

Η Ομοσπονδία, το συλλογικό όργανο των Κοι.Σ.Π.Ε., εκείνον τον καιρό υλοποιούσε ένα πρόγραμμα ΕΣΠΑ που είχε κερδίσει τη χρηματοδότησή του με μεγάλη προσπάθεια. Η υλοποίησή του θα διάρκούσε τουλάχιστον έναν ακόμη χρόνο, γεγονός που σήμαινε ότι υπήρχε φόρτος εργασίας για όλο το ανθρώπινο δυναμικό. Η πετυχημένη πορεία του από την άλλη, είχε δημιουργήσει έναν ενθουσιασμό για τα επόμενα έργα μετά την ολοκλήρωσή του. Πάνω σε μια τέτοια συζήτηση έφτασε το mail του προέδρου του Κοι.Σ.Π.Ε. της Άννας.



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

**Όσο περισσότερο διαδίδεται
μια ιδέα αρχίζει να αυτονομείται και
να χαράσσει τη δική της πορεία,
το δικό της ταξίδι**



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

- **Ηγέτης δε σημαίνει να γίνεις σούπερ-ήρωας.**

Είσαι πάνω από όλα άνθρωπος. Η προσωπική σου ζωή, η σωματική και ψυχική σου υγεία είναι πάνω από όλα. Άλλωστε δε μπορείς να βοηθήσεις κανέναν εάν εξαντληθείς και καταρρεύσεις.

- Πάντα έρχεται η στιγμή που ο αρχικός ενθουσιασμός έχει χαθεί. Η στιγμή της εξάντλησης. Είναι φυσιολογικό. Πολλές φορές όμως, αυτή τη στιγμή συμβαίνει κάτι μαγικό:

**Έρχεται το όραμά σου και σε βρίσκει, ίσως από δρόμους και ανθρώπους που δεν το περιμένεις!
Να έχεις τα μάτια σου ανοιχτά.**

- Βασικές αρχές αυτοφροντίδας: **Καλός ύπνος, καλή διατροφή, άσκηση, σταθερότητα στην αγωγή, ποιοτικός χρόνος με δικούς σου ανθρώπους, δραστηριότητες που αγαπάς.**

- Πολλές φορές μπορεί η υλοποίηση προς μια κατεύθυνση να καθυστερεί.

Να έχεις υπομονή καθότι οι αλλαγές γίνονται σε βάθος χρόνου αλλά ταυτόχρονα να αναζητάς και άλλους δρόμους.



Προσωπικές σημειώσεις

Τροφή για σκέψη και στοχασμό

- **Εσένα σου έχει συμβεί ποτέ να χάσεις την ελπίδα σου; Τι συνέβη;**

- **Τι άλλους δρόμους μπορείς να σκεφτείς για μια ιδέα που έχεις;**

- **Τι κρατάς από την ιστορία της Άννας;**



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η ιστορία της Άννας παραμένει ανοιχτή και συνεχίζεται. Η Άννα ρίχνει σπόρους ώσου να βρεθεί το κατάλληλο έδαφος. Δεν ξέρουμε πότε, πώς και αν θα τα καταφέρει. Μπορεί τελικά να πιάσει ο σπόρος που έπεσε στο Μίλτο, στον Κώστα, στο ψυχίατρο, στον πρόεδρο, στην Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε., στην Ελίνα. Μπορεί ακόμα την ιδέα της να πραγματοποιήσει χρόνια αργότερα ο ανιψιός της κυρίας στο σουαρέ

ή κάποιος πελάτης του ψυχιάτρου της που η ίδια δε γνωρίζει και η Άννα να μην το μάθει ποτέ. Δεν έχει όμως σημασία. Η Άννα αισθάνεται ότι ζει τη ζωή της με νόημα. Έχει ανθίσει ο κήπος της ψυχής της. Το όραμά της είναι μια άσβεστη φλόγα που λάμπει μέσα από τα μάτια της, που το φώς του ζεσταίνει και τους γύρω της.

* Η ιστορία της Άννας είναι φανταστική, αλλά βασίζεται σε πραγματικά γεγονότα και πραγματικές προτάσεις που κατατέθηκαν από μέλη κατηγορίας Α΄ στις εστιασμένες συζητήσεις (focus groups) που πραγματοποιήθηκαν για τη συγγραφή του παρόντος εγχειριδίου.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Όταν υπηρετείς ένα όραμα, δεν ξέρεις ποτέ
που θα φτάσει, ακόμα και αν δεν βλέπεις
άμεσα μετρήσιμα αποτελέσματα.
Το όραμα θέλει συντροφιά.
Υπάρχει για να μοιράζεται.
Είναι φλόγα που μεταλαμπαδεύεται,
από χέρι σε χέρι
από ψυχή σε ψυχή.

Το πιο σημαντικό σε αυτήν την πορεία είναι ότι ενδυναμώνεσαι εσύ ο ίδιος.
Το να αγωνίζεσαι για κάτι που έχει νόημα για σένα είναι βασικός παράγοντας ψυχικής υγείας και ολοκλήρωσης

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ



Ο Δρ. Νίκος Δρόσος είναι επίκουρος καθηγητής Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Συμβουλευτικής στο Τμήμα Κοινωνικών Επιστημών και Επιστημών Συμπεριφοράς του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου και συντονιστής του μεταπτυχιακού προγράμματος «Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Συμβουλευτική». Έχει διδάξει επί σειρά ετών σε μεταπτυχιακά προγράμματα του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και εργάζεται ως ψυχολόγος. Είναι ταμίας του διοικητικού συμβουλίου της Πανελλαδικής Ένωσης για την ΨυχοΚοινωνική Αποκατάσταση & Επαγγελματική Επανάταξη (ΠΕΨΑΕΕ), αντιπρόεδρος του διοικητικού συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Υποστηριζόμενης Εργασίας (ΕΛΕΤΥΠΕ), ιδρυτικό μέλος του NICE (Network for Innovation in Career Guidance and Counselling Foundation) και μέλος της επιστημονικής επιτροπής του European Doctoral Programme in Career Guidance and Counselling (ECADOC). Έχει διατελέσει επιστημονικός υπεύθυνος σε ευρωπαϊκά προγράμματα (Erasmus+, Creative Europe) που αφορούν στην επαγγελματική ένταξη και ψυχοκοινωνική αποκατάσταση ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας.



Η Πατρίτσια Κουβέλη είναι Ψυχολόγος με μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στην Κοινωνική Ψυχολογία και Εικαστική Ψυχοθεραπεύτρια. Στο πλαίσιο του κλινικού της έργου, έχει συνεργαστεί με φορείς Ψυχικής Υγείας συντονίζοντας ομάδες Εικαστικής Ψυχοθεραπείας και ομάδες Ελεύθερης έκφρασης και προσωπικής Ανάπτυξης με Λήπτες Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας και με άλλους ευάλωτους πληθυσμούς, καθώς και οργανώνοντας αποσιγματιστικές παρεμβάσεις μέσω Τέχνης στην Κοινότητα. Βασικό της ενδιαφέρον είναι η σύζευξη Κοινωνικής Ψυχολογίας και Θεραπειών μέσω Τέχνης σε μια ολοκληρωμένη κοινωνιοψυχολογική προσέγγιση της Εικαστικής Θεραπείας (Social Art Therapy) με στόχο την αποκατάσταση της κοινωνικής συνοχής υπό την πανανθρώπινη γλώσσα της Τέχνης. Έχει οργανώσει και συντονίσει ποικίλα project προς αυτήν την κατεύθυνση είτε στο πλαίσιο επαγγελματικών συνεργασιών είτε από προσωπική πρωτοβουλία. Η πρόταση βασίζεται στην πίστη ότι «**Το κοινωνείν της Τέχνης καλλιεργεί βιωματικά την Τέχνη του Κοινωνείν**».

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Αγαπητέ Εργαζόμενε ή Συνεταιριστή του Κοι.Σ.Π.Ε,

Ο Οδηγός που σε πείσμα των ψηφιακών καιρών αποφάσισε να εκδώσει η Πανελλήνια Ομοσπονδία Κοι.Σ.Π.Ε αποτελεί μία έκδοση ψυχής που φιλοδοξεί να σου δώσει μία πυξίδα στο δρόμο της εργασιακής ένταξης. Η Ομοσπονδία θα είναι πάντα αρωγός στις εργώδεις προσπάθειες σου στην πορεία κατάκτησης του δικαιώματος στην εργασία.

Καλό ταξίδι και ελπίζουμε να απολαύσεις την διαδρομή.

Κουπίδης Σωτήριος

Ιατρός Εργασίας

Πρόεδρος Δ.Σ. Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε.

ΠΡΟΦΙΛ Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε.

Η Π.Ο.Κοι.Σ.Π.Ε. αποτελεί Δευτεροβάθμιο Συλλογικό Όργανο των Κοι.Σ.Π.Ε., οι οποίοι είναι Μονάδες Ψυχικής Υγείας με επιχειρηματική δραστηριότητα που εποπτεύονται από το Υπουργείο Υγείας.

Θεσπίστηκε με το άρθρο 12 του Ν.2716/1999 για την «Ανάπτυξη και τον εκσυγχρονισμό των υπηρεσιών ψυχικής υγείας». Επιπρόσθετα στο Ν.4430/2016 για την «Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία» οι Κοι.Σ.Π.Ε. θεωρούνται αυτοδίκαια Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις (Κοιν. Σ.Επ.) Ένταξης. Αποτελούν μια ιδιαίτερη μορφή Συνεταιρισμών, αφού μέσα από τις παραγωγικές και εμπορικές δραστηριότητες τους, δημιουργούν θέσεις απασχόλησης για άτομα με σοβαρά ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

Οι Κοι.Σ.Π.Ε. διαδραματίζουν έναν ενεργό και καινοτόμο ρόλο στην κοινωνική ενσωμάτωση – επανένταξη ατόμων με σοβαρά ψυχοκοινωνικά προβλήματα, συμβάλλοντας σημαντικά στην ολοκλήρωση της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης στη χώρα μας.

Στη χώρα μας σήμερα λειτουργούν 32 Κοι.Σ.Π.Ε. και υπάρχουν 3 πρωτοβουλίες σύστασης νέων, και αριθμούν πάνω από 3.400 μέλη συνεταιριστές και 1238 εργαζόμενους, 581 εκ των οποίων είναι εργαζόμενοι - άτομα με σοβαρά ψυχοκοινωνικά προβλήματα. Ο κύκλος εργασιών των Κοι.Σ.Π.Ε. κατά το έτος 2022 έφτασε τα 11,38 εκ. ευρώ, καθιστώντας αυτούς μία σημαντική ομάδα αναφοράς του οικοσυστήματος Κοινωνικής Αλληλέγγυας Οικονομίας (Κ.Α.Ο.), από την οποία ομάδα παράχθηκαν οι περισσότερες ώρες εργασίας των ατόμων από ευπαθείς και ευάλωτες κοινωνικά ομάδες.

Οι Κοι.Σ.Π.Ε. δραστηριοποιούνται σε ένα πλήθος εμπορικών και παραγωγικών δραστηριοτήτων με βασικούς τομείς δραστηριότητας την παροχή υπηρεσιών καθαριότητας σε δημόσια κτήρια, την εστίαση, τον πρωτογενή τομέα αλλά και την λειτουργία μικρών καταστημάτων εντός μεγαλύτερων χώρων, όπως για παράδειγμα μικρά καφέ και κυλικεία.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

ΠΑΡΑΔΟΤΕΟ Π_1 1.2

«Οδηγός Ηγετικών και Διοικητικών Ικανοτήτων για ΛΥΨΥ»

ΓΙΑ ΤΟ ΥΠΟΕΡΓΟ 1

«Ανάπτυξη εργαλείων Αυτοεκπροσώπησης & υποστήριξης ηγετικών ικανοτήτων μελών ΔΣ Κοι.Σ.Π.Ε. κατηγορίας Α'»

ΤΗΣ ΠΡΑΞΗΣ με κωδικό ΟΠΣ 5041861

«Ολοκληρωμένο πρόγραμμα παρέμβασης για την υποστήριξη των Κοινωνικών Συνεταιρισμών (Κοι.Σ.Π.Ε.) του αρθ. 12 του Ν.2716/1999 στην κατεύθυνση βελτίωσης της διοικητικής και διαχειριστικής τους ικανότητας»

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

«Μεταρρύθμιση Δημόσιου Τομέα 2014-2020»

(ΣΑΕ: 2019ΣΕ49110002)



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο





Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ελλάδας και της
Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Πανελλήνια Ομοσπονδία



επιχειρούμε μαζί



**Κοινωνικών Συνεταιρισμών
Περιορισμένης Ευθύνης
ΠΟΚοιΣΠΕ**

 2130411053

 pokoispe@gmail.com

 www.pokoispe.gr

 ΠΟΚοιΣΠΕ

ISBN: 978-618-86809-1-3