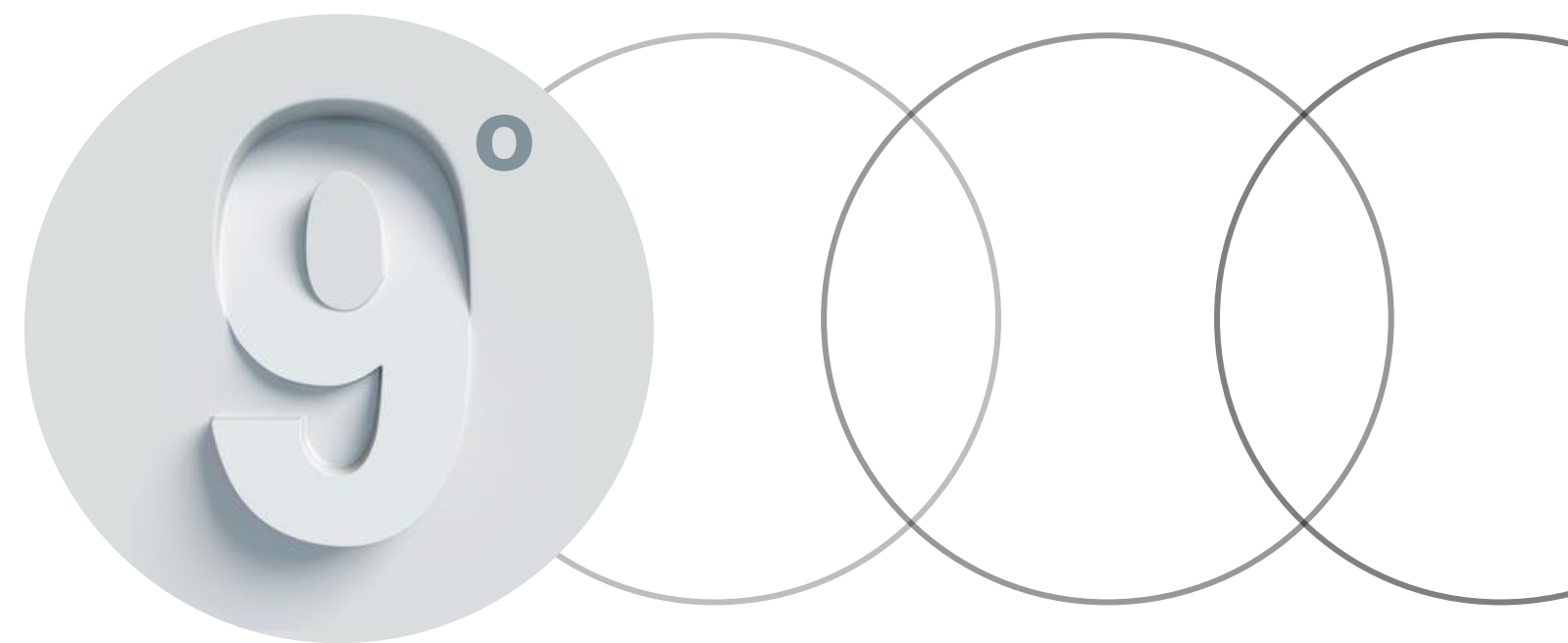


Διαχείριση Θυμού στον Εργασιακό Χώρο

Ρούλα Κωτούδη
Business Consultant &
Executive Trainer



1



9^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΩΝ
ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ - ΣΙΔΗΡΟΥ (ΠΟΒΑΣ)



Agenda



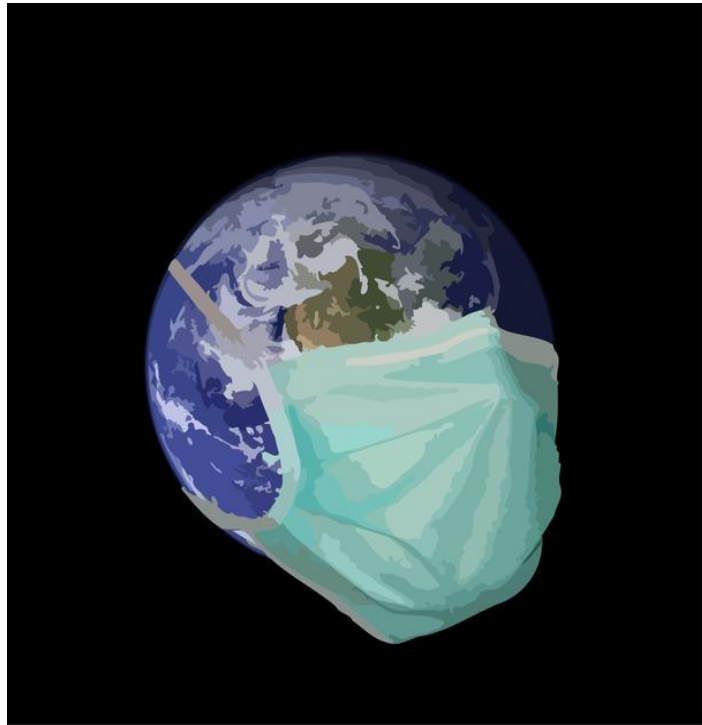
- 1 Τι είναι ο Θυμός
- 2 Πως δημιουργείται
- 3 Πως αντιμετωπίζεται

2

- 4 Επιπτώσεις στον εργασιακό χώρο
- 5 Διαχείριση του Θυμού
- 6 Ο ρόλος του εαυτού μας

2022 - 2024

9



Θεσσαλία ?



Το πολυτιμότερο δώρο της ζωής



Ο Αριστοτέλης είπε ίσως
πιο εύγλωττα από όλους



Το να θυμώσει κανείς, είναι πολύ εύκολο...

Αλλά το να θυμώσει :

- Με τον κατάλληλο τρόπο
- Στον κατάλληλο βαθμό
- Την κατάλληλη στιγμή
- Για τον κατάλληλο λόγο
- Με τον κατάλληλο άνθρωπο

Αυτό είναι πραγματικά δύσκολο !!!

Ποιόν Λύκο Ταΐζεις...

Έχουμε 2 λύκους μέσα μας:

➤ **ΚΑΚΟΣ**, θυμός, υπεροψία, φθόνος, απογοήτευση, ζήλεια, θλίψη, ΕΓΩ

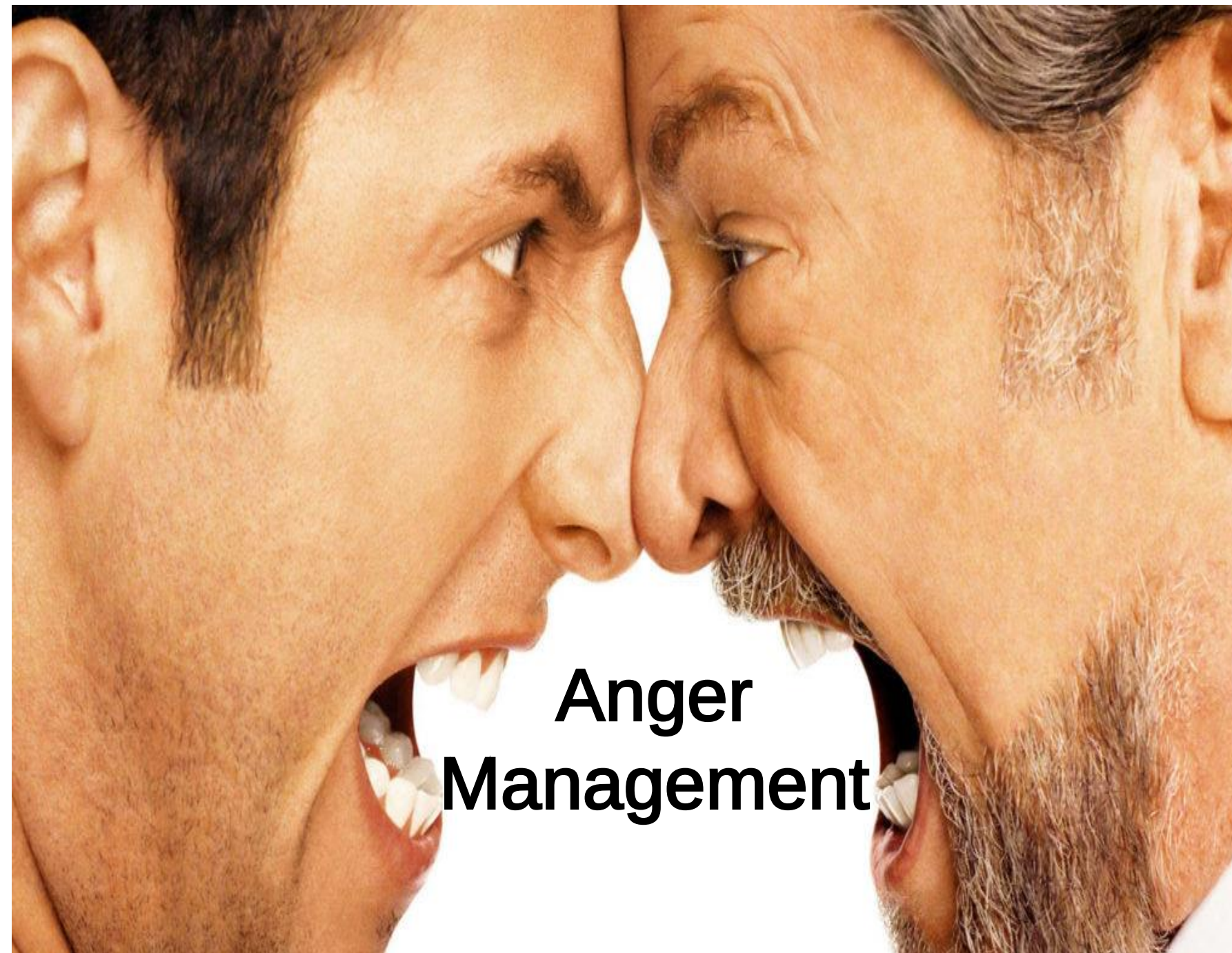
➤ **ΚΑΛΟΣ**, χαρά, γενναιοδωρία, αγάπη, ειλικρίνεια, ηρεμία, συνεργασία, υπομονή

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΞΕΣΚΙΖΟΥΝ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ, ΑΛΛΑ ΚΕΡΔΙΖΕΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ...

ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΤΑΙΖΕΙΣ

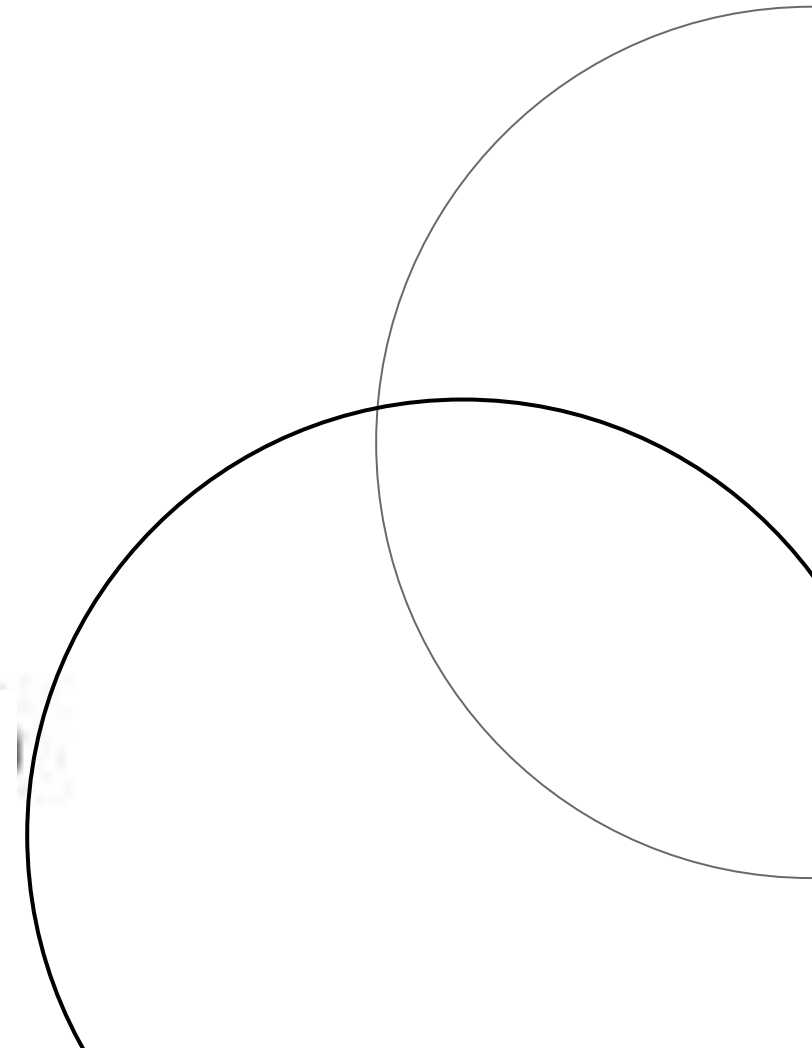


Διαχείριση ή Πρόληψη του Θυμού μας ???



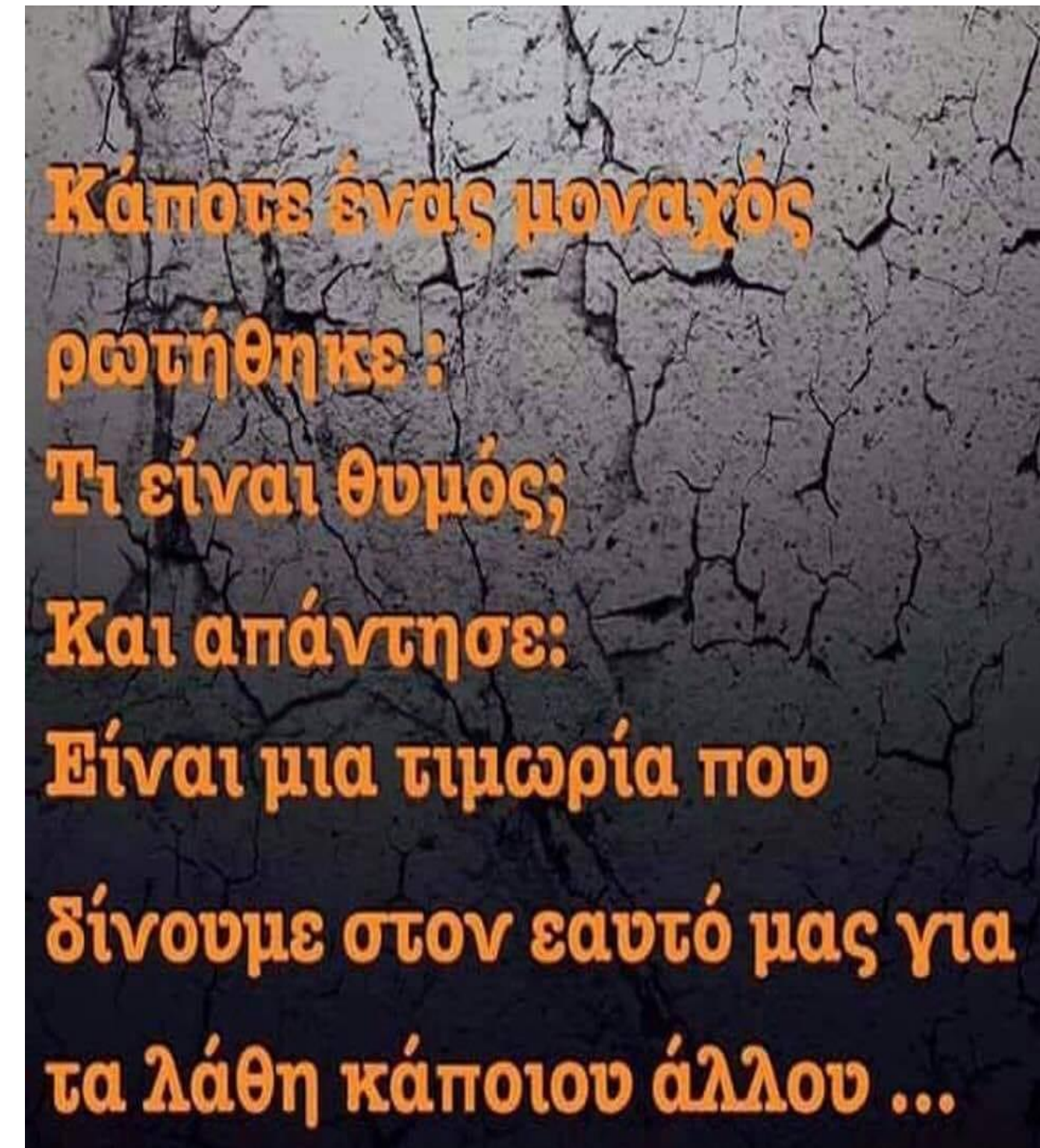
Όλοι θυμώνουμε !!!

Ο θυμός είναι ένα
συναίσθημα



Τι είναι ο Θυμός

- Συναίσθημα δυσaréσκειας μεταβατικό ή χρόνιο
- Το άτομο που βιώνει θυμό εκπέμπει εχθρότητα, ίσως βιώνει ψυχολογικό πόνο
- Αποτελεί ένδειξη τόσο υψηλού όσο & χαμηλού αυτοσεβασμού
- Μπορεί να αξιοποιηθεί εποικοδομητικά



Τι είναι ο θυμός

- Είναι κακό συναίσθημα ή ένστικτο ο θυμός;
- Τον εκφράζουμε ή τον αφήνουμε μέσα μας για να είμαστε κοινωνικά αποδεκτοί;



Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα !

Είναι μία συναισθηματική κατάσταση με διαβαθμίσεις στην ένταση του, από μία απλή ενόχληση μέχρι την οργή



Πως δημιουργείται ?

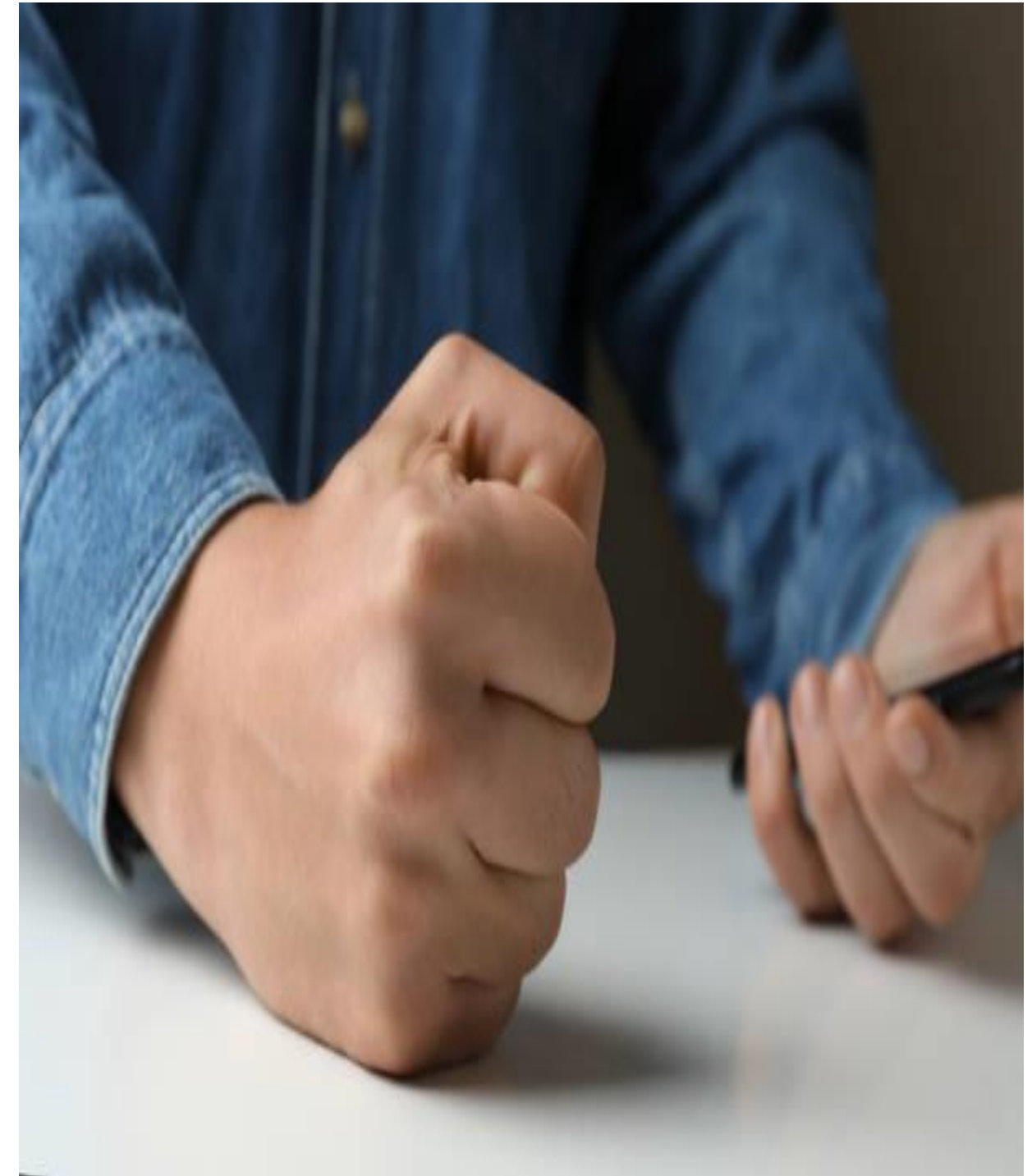
Όταν υπάρξει διάσταση...
(αληθινή ή μη)
ανάμεσα στις δυνατότητές μας &
στις απαιτήσεις μιας
κατάστασης,
τότε ξεκινά η αντίδραση του
οργανισμού



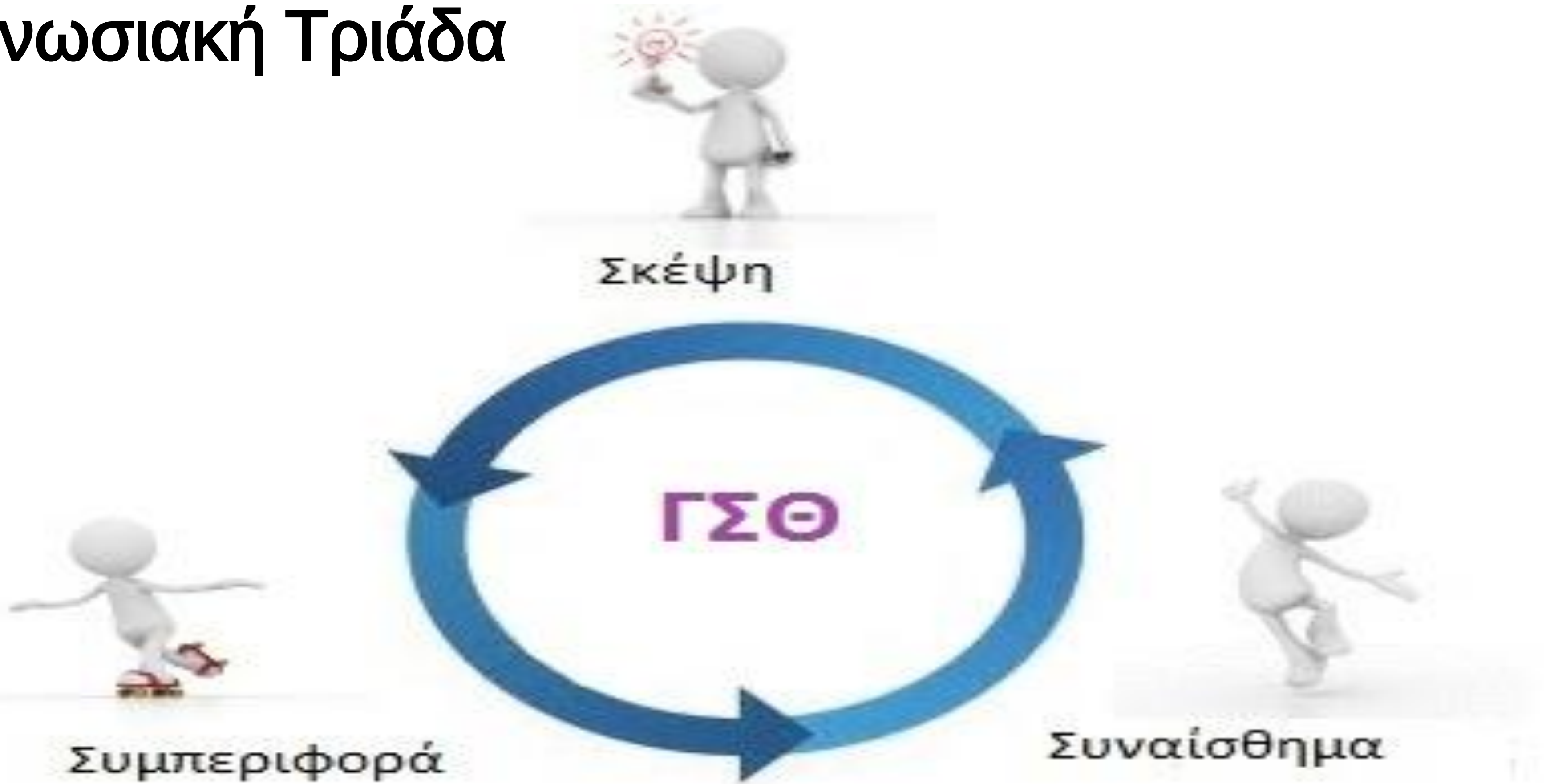
ANGER...Management!

Πως αντιδρούμε ?

Ανεξαρτήτως του αν η ερμηνεία μας
είναι λανθασμένη ή όχι,
το σώμα μας θα αντιδράσει με τον ίδιο
τρόπο με τον οποίο θα αντιδρούσε σε
πραγματικό κίνδυνο!



Γνωσιακή Τριάδα



Βασικά Συναισθήματα



Φόβος – Άγχος - Πόνος - Θυμός



Ο θυμός(φόβος???) είναι
ένα συναίσθημα

ΕΣΥ
Αποφασίζεις !

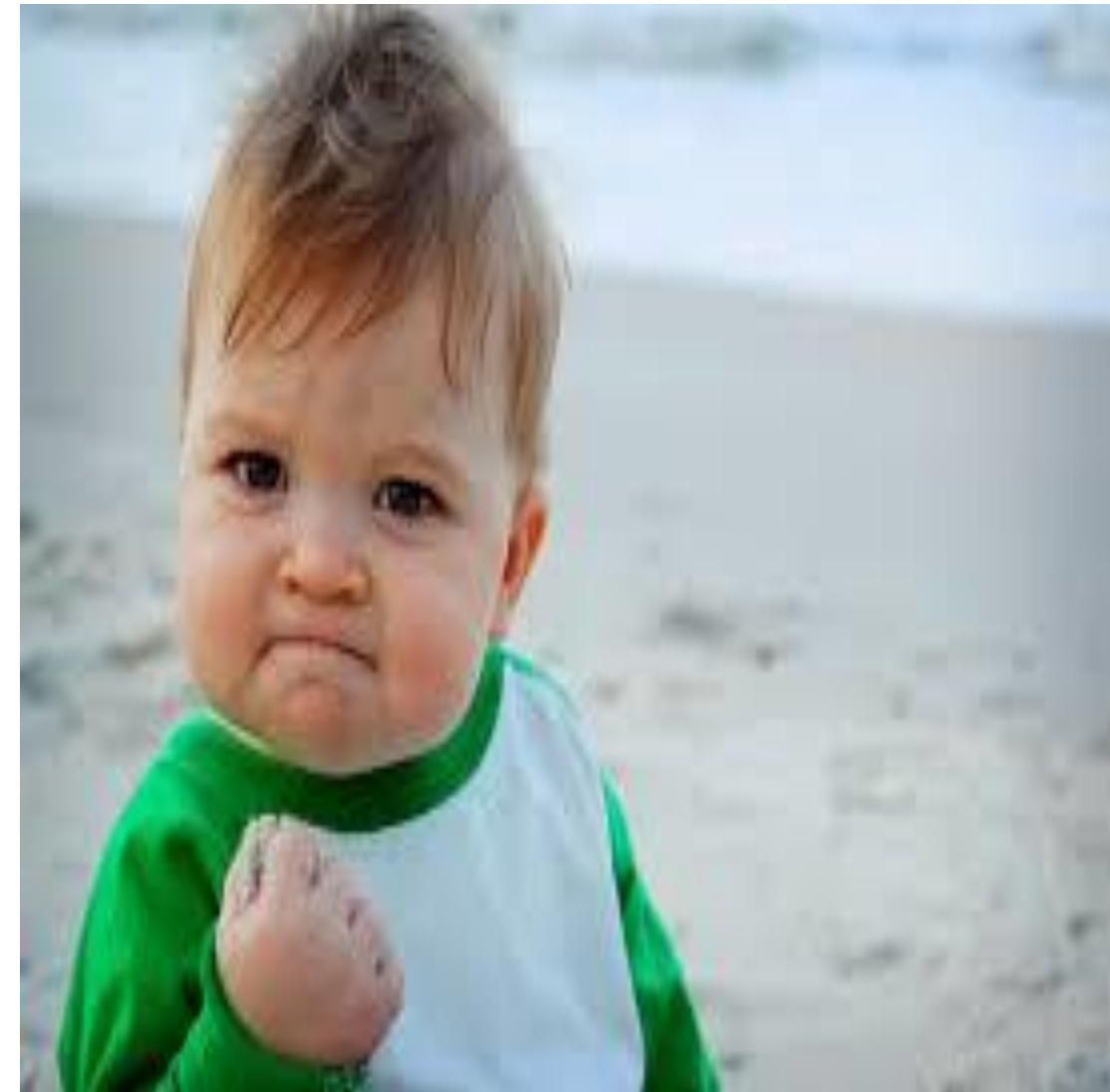


Δύο είδη Θυμού

Μεταμφιεσμένοι Θυμοί



Εποικοδομητικοί Θυμοί



Δύο Επιλογές

Να ξεσπάσουμε



Να καταπιούμε τον θυμό



Δύο θεμιτοί τρόποι αντίδρασης έναντι του Θυμού (I)

Η συγκάλυψη & η προσπάθεια
παρεμπόδισης της ανάπτυξης
του θυμού

Η καταπίεση των αρνητικών συναισθημάτων

- Δημιουργεί πρόβλημα στην απόδοση & στην προσωπικότητα του εργαζόμενου
- Συσσωρευτικά οδηγεί αναπόφευκτα σε έκρηξη



Δύο θεμιτοί τρόποι αντίδρασης έναντι του Θυμού (II)



Η έκφραση της δυσαρέσκειας
για την λύσης της αιτίας
που την προκάλεσε

Η σωστή αντιμετώπισή τους βασίζεται

- Στη διαχείριση, στην κατά μέτωπο αντιμετώπιση της έντασης
- Ποτέ στην υπεκφυγή

**Γενικοί
Τρόποι
Διαχείρισης
Θυμού**



Απώθηση του Θυμού



Καταλάγιασμα του Θυμού

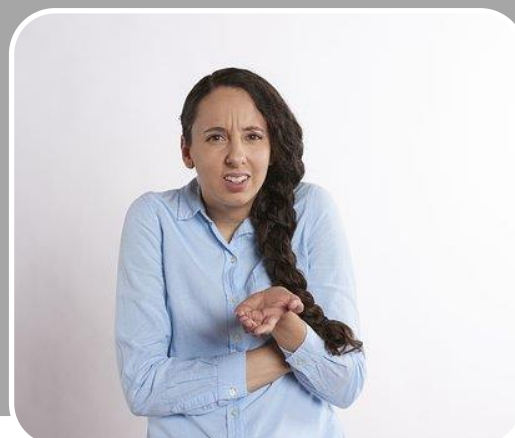


Εκδήλωση του θυμού

**Ειδικοί
Τρόποι
Διαχείρισης
Θυμού**



**Ταυτοποίηση του
συναισθήματος**



Βίωση του συναισθήματος



**Επικοινωνία του
συναισθήματος**

Συμπτώματα Χρόνιου Θυμού

- Ανυπομονησία, συνεχής βιασύνη
- Ομιλία με τραχύ & απότομο τρόπο
- Λεκτική επιθετικότητα & διάχυτη εχθρότητα
- Δυσκολία κάποιου να χαλαρώνει εύκολα, να χαρεί μια στιγμή ή να απολαύσει διακοπές
- Εγωιστική & εγωκεντρική συμπεριφορά



Σύνδρομο Οργής

9^ο



Συνεχείς Κρίσεις Οργής



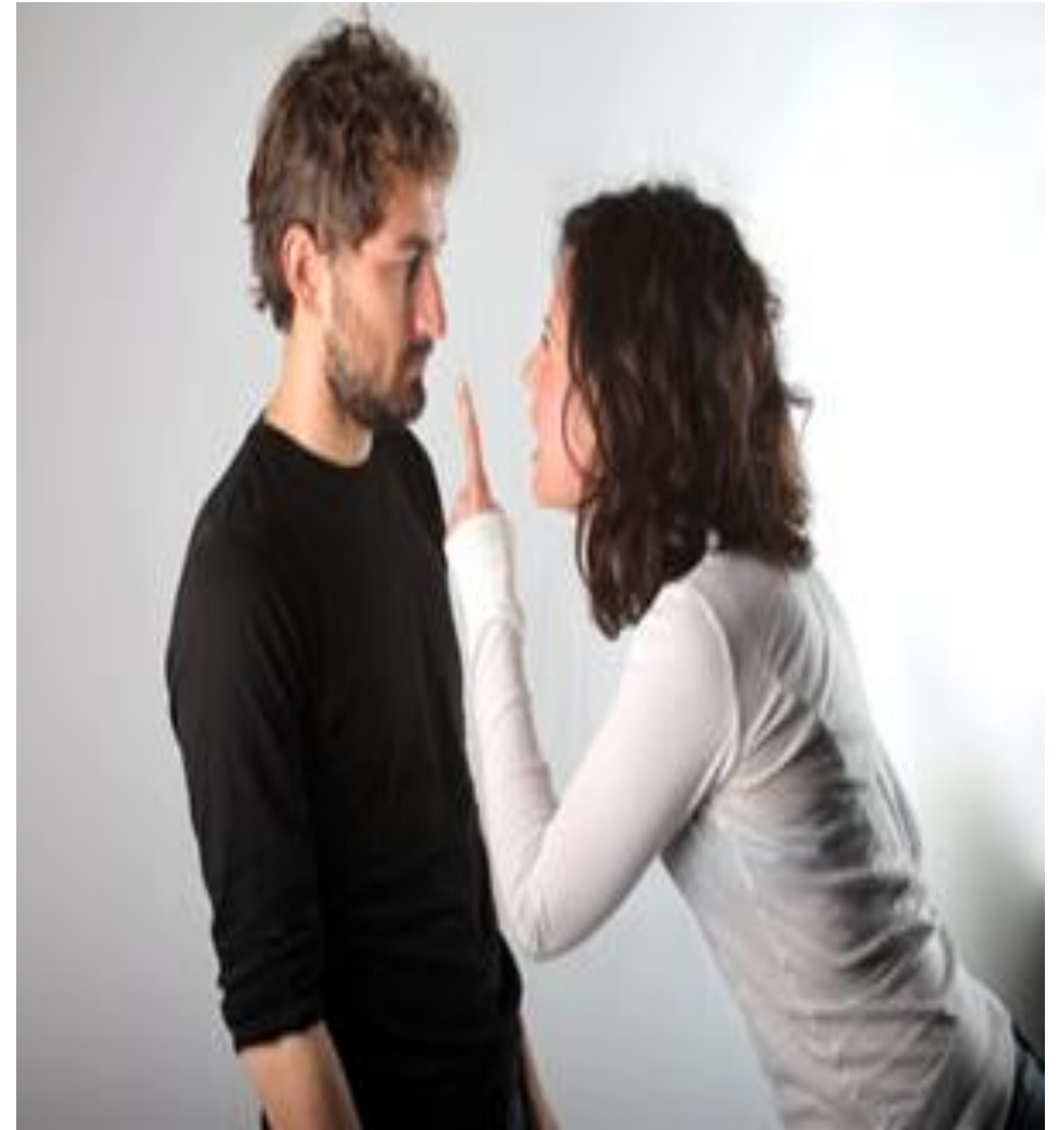
«Διαλείπουσα Εκρηκτική
Διαταραχή»
(Intermittent Explosive
Disorder)



Πάσχουν... δεν το ξέρουν

Αντιμετώπιση Θυμωμένων Ανθρώπων στο γραφείο

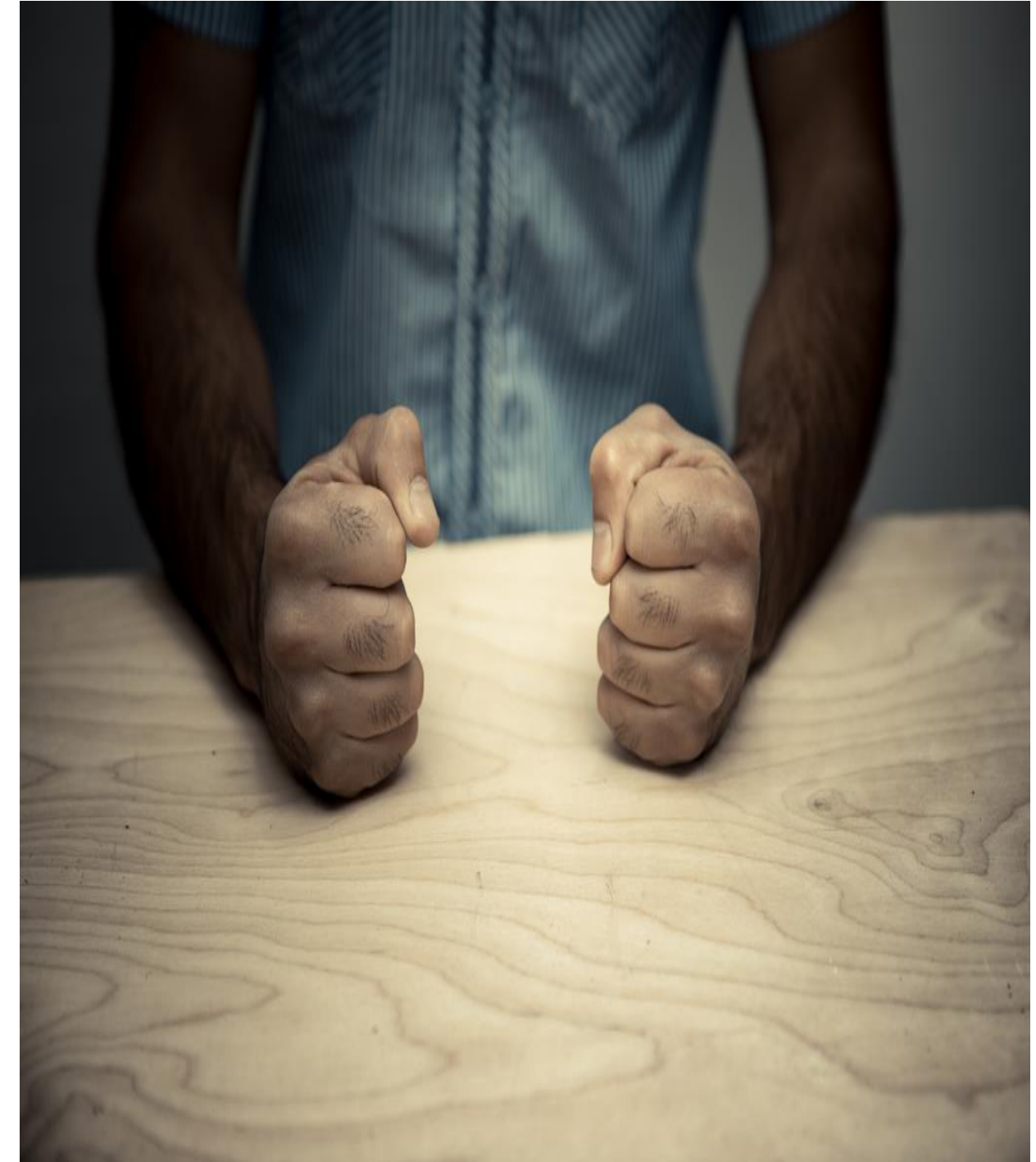
- Δείξτε ότι συμπάσχετε με το πρόβλημά του
- Προσέξτε τι λέτε & πως το λέτε & κρατήστε .οπτική επαφή
- Μην αναφέρεστε στο τι συνέβη
- Προσέξτε τι κρύβεται πίσω από το θυμό
- Δώστε του χρόνο να ηρεμήσει ψύχραιμα
- Προστατέψτε τον εαυτό σας



Τεχνικές Ελέγχου του Θυμού

Η ΑΜΥΝΑ απέναντι στον θυμό

- Βαθιές ανάσες
- Αποφυγή λήψης αποφάσεων εν θερμώ
- Επίγνωση των συνεπειών του θυμού & αποδοχή παρουσία τρίτων για καλύτερη διαχείριση
- Σωστή διατροφή & κατανάλωση υγρών
- Επίκληση της λογικής έναντι του συναισθήματος, σε τοξικά & στρεσογόνα περιβάλλοντα
- Αναγνώριση & μη υποτίμηση της βιολογικής κόπωσης & στρες, βασικές αιτίες του θυμού



Μην τα παρατάτε ποτέ

Ο καθένας μας έχει πολύ καλούς λόγους που αξίζουν κάθε προσπάθεια να νικήσει, τις θυμωμένες του συνήθειες & να κερδίσει περισσότερο έλεγχο στη ζωή του



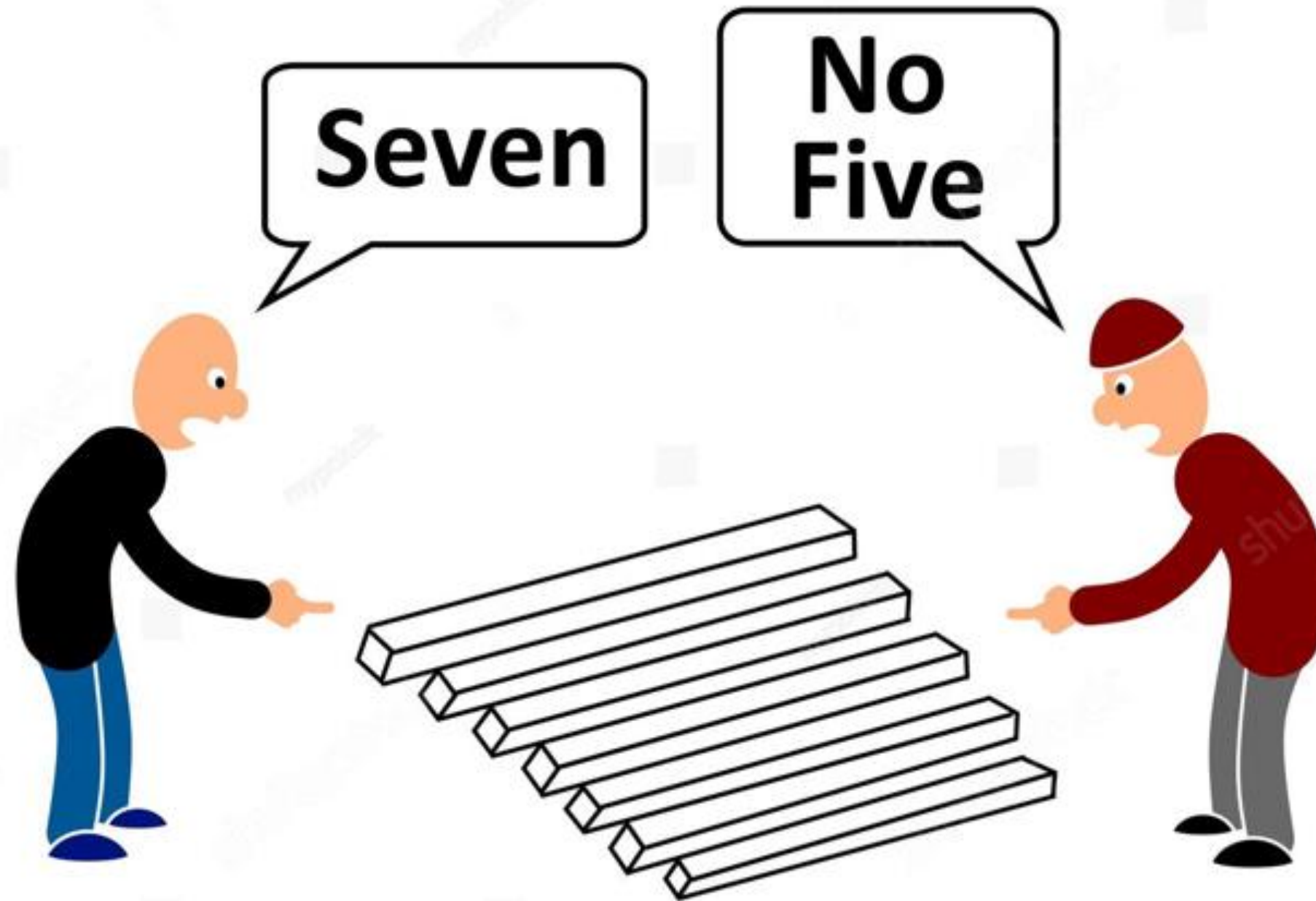
Μικρή Υπενθύμιση

Η μεγαλύτερη απόσταση στον κόσμο
είναι μόνο 35 cm

Είναι πολύ δύσκολο να διαχειρισθείς
την ισορροπία μεταξύ τους !!!



Διαφορετική Οπτική Γωνία



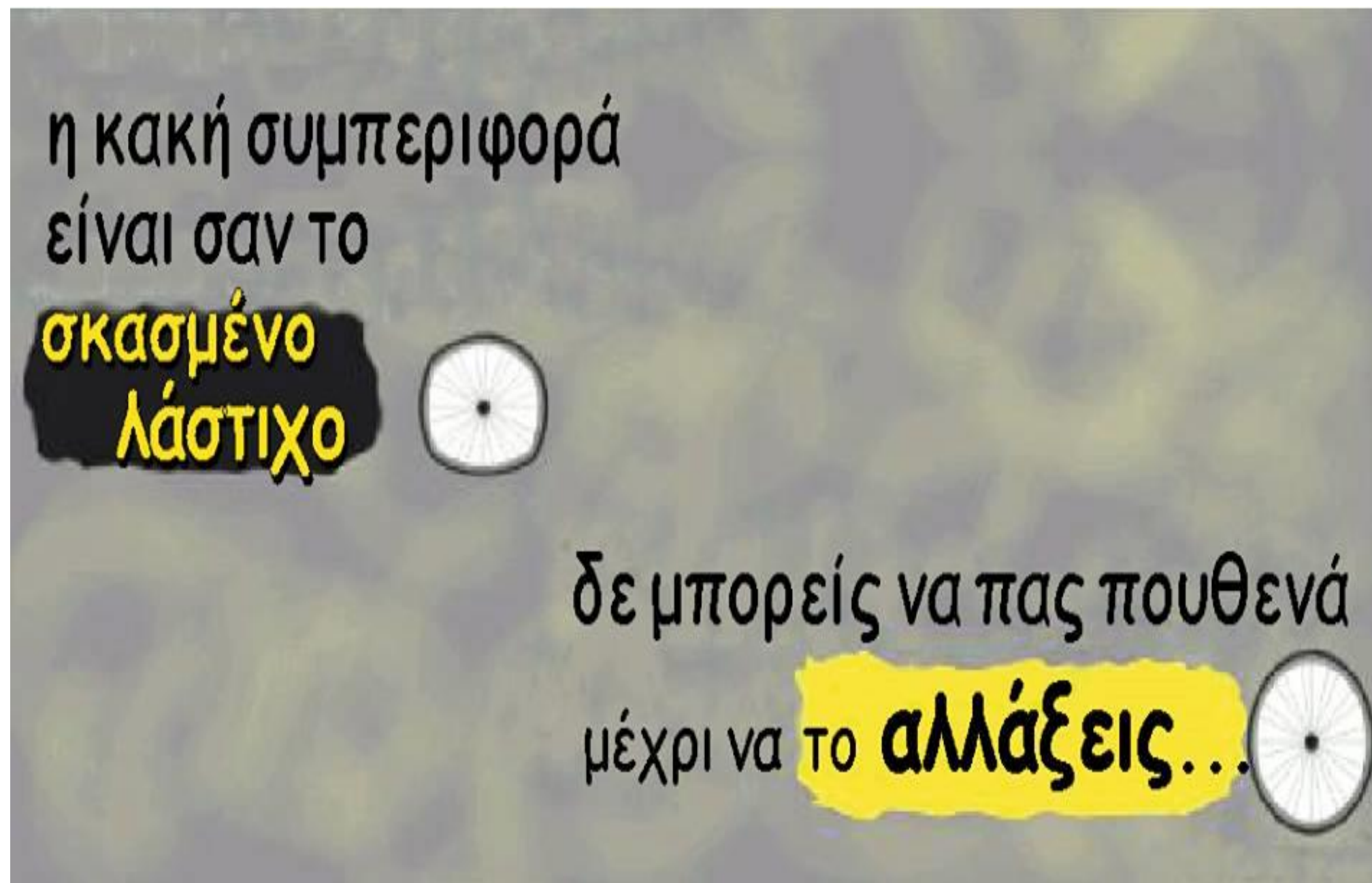
Το Τρίπτυχο της Επιτυχίας



Μην κουβαλάτε το παρελθόν ...

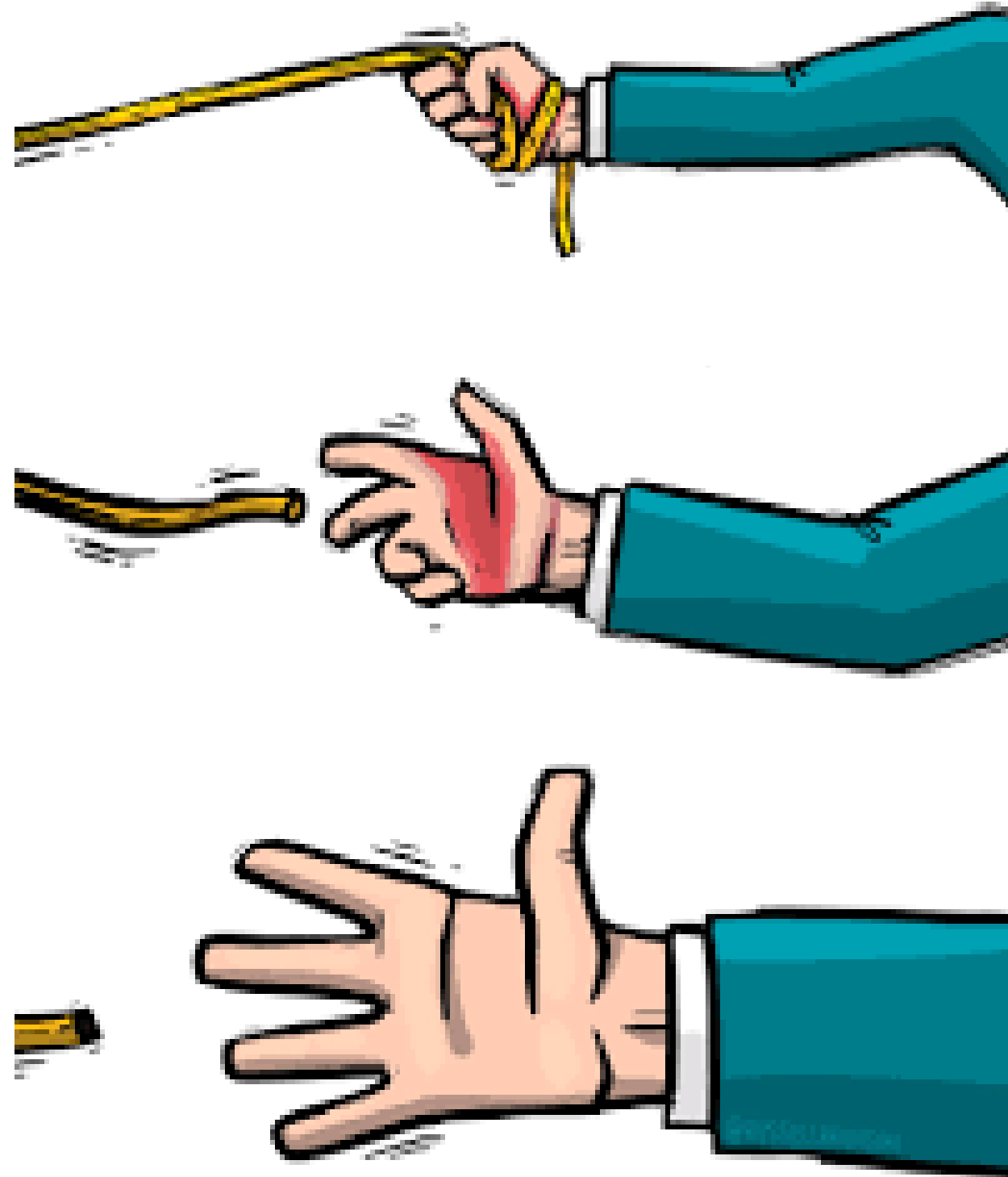


Σημαντική λεπτομέρεια



Αν είσαι Υπομονετικός
σε μια Στιγμή Θυμού,
θα Αποφύγεις
Εκατό Ημέρες Λύπης

Κάντε τις Σωστές Επιλογές

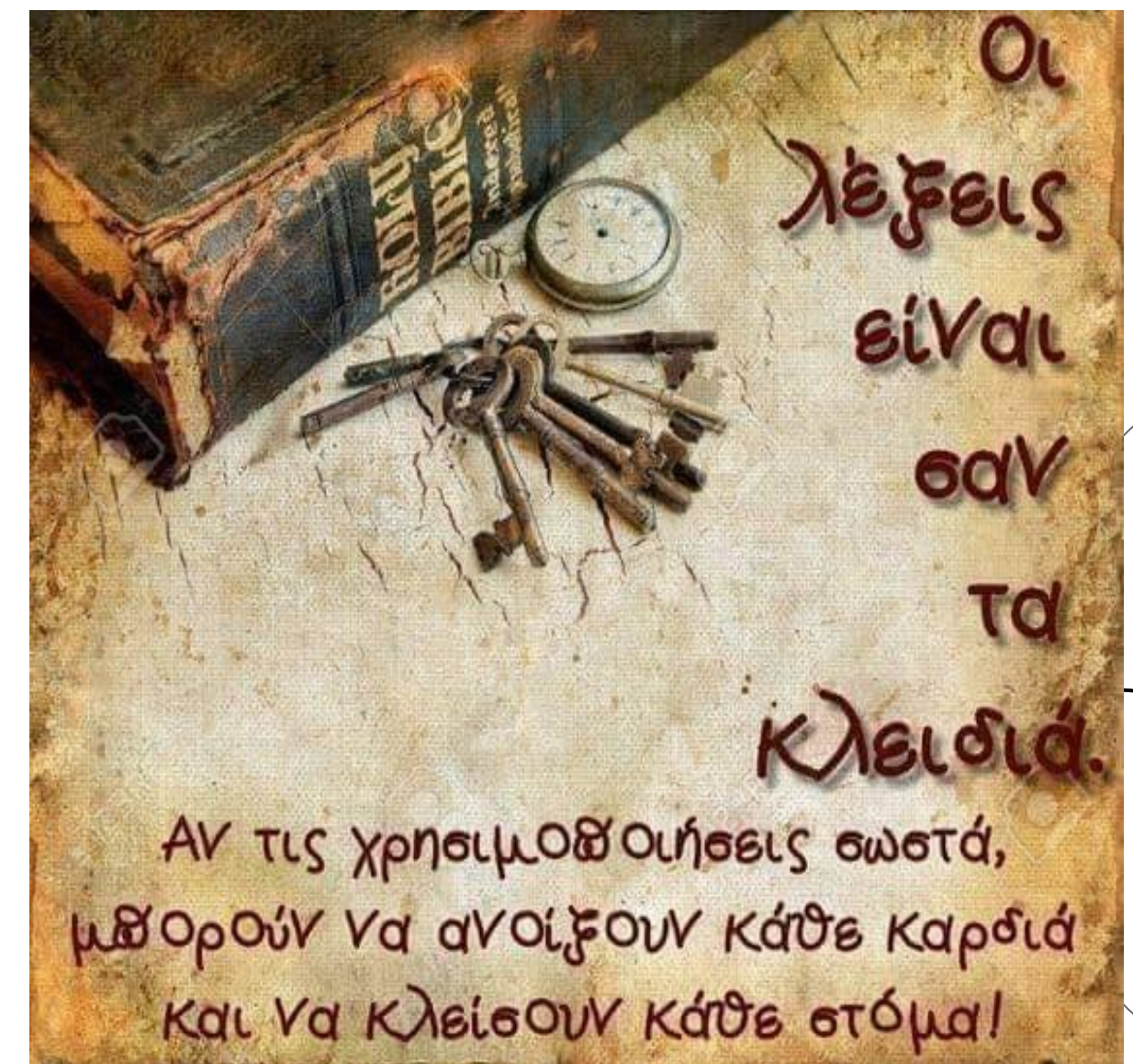


Συμπέρασμα...

Να θυμόνουμε με τρόπο
που να μην βάζει σε
κίνδυνο

1. Τους στόχους μας
2. Τις σχέσεις μας
με άλλους ανθρώπους
3. Την υγεία μας

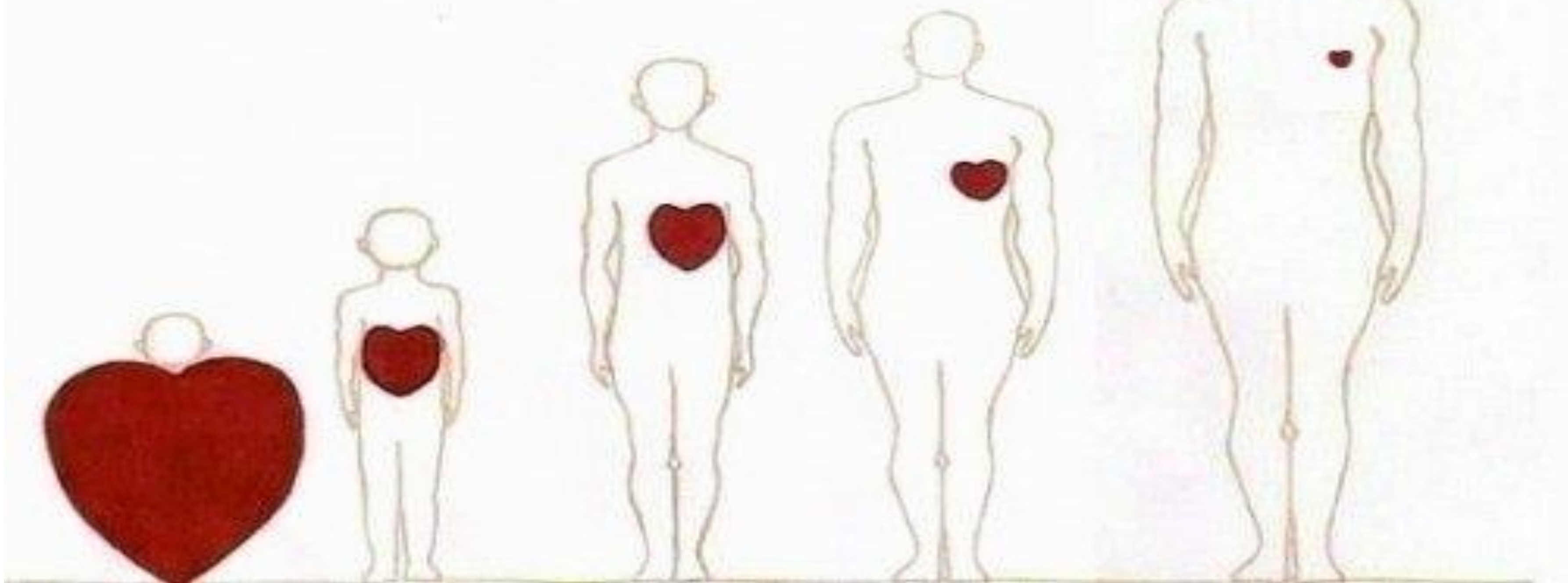
9^ο



Είστε το 99% της Επιλογής σας



As we grow older our hearts grow colder



Ευχαριστώ!!!

Ρούλα Κωτούδη
Business Consultant &
Executive Trainer



9^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΩΝ
ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ - ΣΙΔΗΡΟΥ (ΠΟΒΑΣ)

