

# The Mindful Leader

By  
**Dimitris Vintzileos**

**Σταθμός 1ος:**

*Νηφαλιότητα*

**Σταθμός 2ος:**

*Αυτοπεποίθηση*

**Σταθμός 3ος:**

*Επιρροή*



**Στο αεροπλάνο της ζωής  
είστε επιβάτης ή πιλότος;**



Σε ένα κλίμα αιφνίδιων, εξωτερικά επιβεβλημένων και τυχαίων αλλαγών που θα ονομάζαμε **χάος** μπορούμε να κάνουμε πολλά περισσότερα από το να αντιδρούμε, να προσδοκούμε, να περιμένουμε, και να παλεύουμε. Μπορούμε να πάρουμε μία ενεργητική, προδραστική στάση και να γίνουμε επιδέξια και επιτυχημένα στελέχη που αναλαμβάνουν κινδύνους και αξιοποιούν τις ευκαιρίες που αφθονούν στην θάλασσα του «χάους». Σήμερα, περισσότερο από ποτέ άλλοτε, έχουμε καθήκον να μη χάσουμε χρόνο, αρνούμενοι την πραγματικότητα, ούτε να σπαταλήσουμε ενέργεια, μαχόμενοι φαντάσματα, αλλά να πάρουμε αποφάσεις με σωφροσύνη και να ενεργήσουμε με πλήρη επίγνωση.

Το **Mindfulness** είναι ένας τρόπος να στρέφουμε την προσοχή μας στο “εδώ και τώρα”, και να διακρίνουμε με σαφήνεια τι συμβαίνει γύρω μας. Είναι ένα σύνολο δεξιοτήτων σχετικών με την προσοχή, οι οποίες μπορούν να αναπτυχθούν με την άσκηση. Ο πυρήνας του αποτελείται από δεξιότητες, όπως:

- **Concentration** Συγκέντρωση
- **Clarity** Διαύγεια
- **Equanimity** Νηφαλιότητα

Το πρόγραμμα **Mindful Leader** αποτελεί ένα σύστημα ανάπτυξης ηγετικής σκέψης που σας παρέχει ένα σαφή δρόμο προς την επιτυχία. Χρησιμοποιώντας νοητικά εργαλεία, πρώτα σταματάτε την υπερδραστηριότητα του νου, που σε κατάσταση κρίσης οδηγεί σε άγχος και ανησυχία, μετά φέρνετε το νου σας και το σώμα σας στην παρούσα στιγμή, έτσι ώστε να πάρετε αποτελεσματικές αποφάσεις και να αναλάβετε σαφή δράση.

Το μοντέλο που σας προτείνουμε παρέχει στον εγκέφαλο νοητικά εργαλεία για να απενεργοποιείτε

δυσάρεστες αισθήσεις, σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές, σ’ εσάς και στους άλλους. Όπως όταν αφοπλίζετε μια βόμβα, το σύστημα μετατρέπει τα αρνητικά πεδία σε ουδέτερα. Και τα ουδέτερα γίνονται γεννήτριες ενός νέου θετικού πεδίου.

Στο εργαστήριο θα εισάγουμε ασκήσεις κατανόησης και άσκησης εργαλείων και τεχνικών που απαιτούνται, για να **διακρίνετε τα διαφορετικά στοιχεία που συνιστούν μία στιγμή** και με αυτά να την **ανασυνθέτετε**. Κάθε στέλεχος στις πωλήσεις, στο marketing, ο manager και ο ηγέτης, μαθαίνει να είναι mindful στην ώρα της εργασίας του, ιδιαίτερα, σε συνθήκες πιεστικές, αντίξοες ή εχθρικές.

**“Μη πιστεύετε κάθετι που σκέφτεστε . Οι σκέψεις δεν είναι τίποτα άλλο παρά σκέψεις “**

**Allan Lokos**

**“Κάνετε κάθε πράξη σαν να πρόκειται να ήταν η τελευταία πράξη της ζωής σας “**

**Marcus Aurelius**

# The Journey to Mindfulness

## Σταθμός 1ος: ΝΗΦΑΛΙΟΤΗΤΑ

## Σταθμός 2ος: ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

## Σταθμός 3ος: ΕΠΙΡΡΟΗ

### ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Για εκείνους που θέλουν να ξεπεράσουν το άγχος ή το θυμό κατά τη διάρκεια δύσκολων καταστάσεων.

- Ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα αντιδρούν λιγότερο με βάση την εσωτερική δυσφορία τους, θα είναι λιγότερο ενοχλημένοι από τη συμπεριφορά του άλλου, και θα ενεργούν πιο ήρεμα και αποφασιστικά.

Για εκείνους που θέλουν να ξεπεράσουν την απαισιόδοξη σκέψη, καθυστέρηση στη λήψη αποφάσεων, ή την έλλειψη αυτοπεποίθησης.

- Ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα είναι πιο σίγουροι για τον εαυτό τους, θα λαμβάνουν καλύτερες αποφάσεις πιο γρήγορα, και θα παρακινούν τους άλλους με τρόπο που θα έχει μακροχρόνια επίδραση.

Για εκείνους που θέλουν να ξεπεράσουν ένα ύψος επικοινωνίας αναποτελεσματικό, παθητικό, φλύαρο, ή αυταρχικό.

- Ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα επικοινωνούν με μεγαλύτερη σαφήνεια, ειλικρίνεια, και επιρροή με αποτέλεσμα την εξοικονόμηση χρόνου, τη μείωση του άγχους και την επίτευξη των στόχων.

### ΔΟΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

← Ημέρα 1η →

← Ημέρα 2η →

#### Mindfulness Training for Calm Leaders

##### 1) Εισαγωγή

- Ο σύγχρονος τρόπος ζωής
- Σκέψη και Συμπεριφορά
- Καταστάσεις του νου
- Relaxation

##### 2) Γνωριμία με το Mindfulness

- Προέλευση
- Επιστήμη
- Εφαρμογές
- Έννοιες & ορισμοί

##### 3) Δεξιότητες Mindfulness

- Θεωρητικό μοντέλο
- Οι 3 βασικές δεξιότητες
- Επαφή με τον εξωτερικό και εσωτερικό κόσμο στο παρόν
- Προγράμματα εφαρμογής

##### 4) Πρακτικές Mindfulness

- Mindful Διαλογισμός
- Body Scan
- Note & Label
- Είδη διαλογισμών σε συνάφεια με την καθημερινότητα

#### Mindfulness Training for Confident Leaders

##### 2) Exploration Training for Confident Leaders

- Σκέψεις & Πραγματικότητα
- Εργαλεία Εξερεύνησης Πεποιθήσεων
- Βήματα Διαδικασίας Εξερεύνησης
- Εμείς Και οι άλλοι
- Ένα Μοντέλο εναρμόνισης με τον εαυτό μας και τους άλλους

#### Mindfulness Training for Powerful Leaders

##### 3) Influence Training for Powerful Leaders

- Επιρροή
- Τα Βήματα της διαδικασίας επιρροής
- Ένα Μοντέλο εναρμόνισης
- Εργαλεία Άσκησης επιρροής

##### 4) Merging the mindsets: The mindful Leader

- Το πρόγραμμα Mindful Leader διαρκεί 2 μέρες
- Η πρώτη μέρα είναι κοινή με το πρόγραμμα Basic Mindfulness
- Max αριθμός συμμετεχόντων 12



# The Journey to Mindfulness

## Σταθμός 1ος: ΝΗΦΑΛΙΟΤΗΤΑ

## Σταθμός 2ος: ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

## Σταθμός 3ος: ΕΠΙΡΡΟΗ

### Το πρόβλημα

**Πρόβλημα :** Έχετε υπερβολικές αντιδράσεις, είστε επικριτικοί και συνεχώς αναστατωμένοι

Πως αντιδράτε σε ενοχλητικές καταστάσεις και σε ανθρώπους που σας εκνευρίζουν; Οι περισσότεροι τείνουν να θυμώνουν ή να αναστατώνονται.

Το να διατηρείτε την νηφαλιότητά σας, νοητικά, συναισθηματικά και με την συμπεριφορά σας, είναι δύσκολο σήμερα που αλλάζουν όλα πολύ γρήγορα. Εάν ποτέ αισθανθήκατε ένταση, καχύποπτοι ή θυμώσατε με το αφεντικό σας, ή φωνάξατε σε ένα υφιστάμενο σας, είναι φυσικό. Αλλά αυτός είναι ο τρόπος που θα θέλατε να εργάζεστε καθημερινά;

**Το πρόβλημα:** μερική αντίληψη της κατάστασης, δεύτερες σκέψεις και αναβολές  
Πώς απαντάτε σε δύσκολες καταστάσεις ηγεσίας; Οι περισσότεροι ηγέτες που δεν έχουν αυτοπεποίθηση είτε θα αναβάλουν την αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων, ή θα αντιδράσουν υπερβολικά και θα μετανιώσουν αργότερα με τον τρόπο που το χειρίστηκαν. Μία από τις κύριες αιτίες της χαμηλής αυτοπεποίθησης ενός ηγέτη σε καταστάσεις κρίσης είναι η αρνητική σκέψη. Διαβρώνει την αυτοπεποίθηση του ηγέτη. Είναι δύσκολο να δείξετε αυτοπεποίθηση εξωτερικά όταν είστε σε σύγκρουση με τον εαυτόν σας στο εσωτερικά. Οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις σας θα πρέπει να επιβεβαιώνουν τις πράξεις σας.

**Το πρόβλημα:** η χρήση κανενός ή ενός μόνο στυλ ισχύος

Η ισχύς του ηγέτη πηγάζει από την ικανότητά του να επηρεάζει τη συμπεριφορά των άλλων, προκειμένου να πετύχει οργανωτικούς στόχους .

Για να είστε ισχυροί και αποτελεσματικοί, έχετε επίγνωση της συμπεριφοράς σας και την αντίδραση των άλλων σε αυτή.

Ένας ισχυρός ηγέτης αναπτύσσει δεξιότητες στην αυτο-διαχείριση, την επικοινωνία, τη διαχείριση των επιδόσεων, το χειρισμό διαφωνιών και την επίτευξη αποτελεσμάτων.

### Οφέλη

**Το πρόγραμμα θα σας βοηθήσει να:**

- Καταλάβετε γιατί ο εγκέφαλός σας αντιδρά σε συγκεκριμένες εργασιακές καταστάσεις και ανθρώπους με θυμό ή ανησυχία.
- Ασκείτε νηφαλιότητα, να μένετε ουδέτερος αντί να χάνετε την ψυχραιμία σας ιδιαίτερα σε καιρούς υπερβολικών αλλαγών ή άγχους.
- Επανακτάτε νοητική προσοχή και συγκέντρωση στην εργασία
- Αναπτύσσετε την συνήθεια να τελειώνετε τα πράγματα
- Φέρετε ισορροπία στην ζωή σας
- Μάθετε και να ασκείτε απλές τεχνικές που παίρνουν λιγότερο από 30 sec για να ηρεμείτε το νου σας και το σώμα κατά την εργασία σας.
- Αναπτύξετε μια πιο χαλαρή προσωπικότητα στην εργασία

**Το πρόγραμμα θα σας βοηθήσει να:**

- Αφήσετε φοβισμένες σκέψεις αυτο-αμφισβήτησης, σχετικά με την ικανότητα ηγεσίας σας
- Παρατηρήσετε και να εξετάσετε τις αρνητικές προβλέψεις σας για τους άλλους
- Επιλύσετε συγκρούσεις με συναδέλφους που σας ενοχλούν
- Ανακτήσετε την εμπιστοσύνη σας για τη λήψη αποφάσεων και να αναλάβετε κινδύνους
- Να έχετε αυτοπεποίθηση στις συναντήσεις με τους ανωτέρους σας
- Απολαύστε την άσκηση ηγεσίας, εδώ και τώρα, ανεξάρτητα του τι συμβαίνει

**Το πρόγραμμα θα σας βοηθήσει να:**

- Κρατήσετε τους ανθρώπους υπεύθυνους για τις δεσμεύσεις τους
- Διατηρήσετε αποτελεσματικές συμμαχίες με τους ανθρώπους, ακόμα και με αυτούς που δε είναι της αρεσκείας σας.
- Αφήνετε τους ανθρώπους να ξεθυμάνουν ή να διαμαρτυρηθούν χωρίς να τους αφήνετε να χάνουν από τα μάτια τους τις λύσεις
- Επισημάνετε την αντίσταση ενός ατόμου σε μια προσδοκία εργασίας και να το βοηθήσετε να την πετύχει
- Διαφωνείτε χωρίς να εμφανίζετε αμυντικές αντιδράσεις
- Παρακινείτε την ομάδα σας για την επίτευξη βραχυπρόθεσμων αποτελεσμάτων με τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα .

### Πώς θα το πετύχετε

Ένας ήρεμος ηγέτης χρησιμοποιεί τη δύναμη της γνώσης και συναίσθησης (mindfulness) για να μείνει συγκροτημένος σε δύσκολες καταστάσεις.

Η δεξιότητα του **Mindfulness** είναι η στιγμή σε στιγμή, ουδέτερη συνειδητότητα. Αυτή η συνειδητότητα αφήνει το σώμα να χαλαρώσει αντί να είναι τεταμένο. Βοηθά το μυαλό να είναι περίεργο, ανοικτό και δεκτικό και όχι επικριτικό, κλειστό και θυμωμένο. Η συνειδητότητα επιτρέπει στο μυαλό να επικεντρωθεί στην παρούσα χρονική στιγμή, έτσι ώστε να μην αποσπάται η προσοχή από το παρελθόν ή το μέλλον.

Η αυτοπεποίθηση έρχεται όταν αφήνετε να φεύγουν σκέψεις που προκαλούν φόβο και σκέψεις αυτο-αμφισβήτησης. Οι σκέψεις αυτές μπορεί να έχουν επικίνδυνες επιπτώσεις στη συμπεριφορά σας. Οι δεξιότητες της **παρατήρησης** και της **εξερεύνησης**, σας επιτρέπουν να διερευνήσετε και να εξουδετερώσετε τις αρνητικές σκέψεις σας και τα συναισθήματά σας για τους άλλους και τον εαυτό σας, καθώς και να ενισχύσετε τη συμπεριφορά σας. Αντί να πιστεύετε τις στρεσογόνες σκέψεις σας, να είστε περίεργοι για αυτές, όπως θα ήταν ένας ντετέκτιβ. Ερευνήστε εάν οι σκέψεις είναι αληθινές και τις συνέπειες που έχουν στην στάση και στην συμπεριφορά σας.

Ένας ισχυρός ηγέτης χρησιμοποιεί την επιρροή για να μεταδώσει ημερία, αυτοπεποίθηση στους άλλους. Δεδομένου ότι θα πρέπει να προσεγγίσουμε τον καθένα με το δικό του ιδιαίτερο τρόπο, το **Process της επιρροής** και τα **Νοητικά εργαλεία** που το συνοδεύουν όπως: το Laser Message, ο ήχος της σιωπής, η βαλβίδα ασφάλειας, η εμπλοκή, το Επίπεδο Σ&Σ, η τεχνική ΣΣΣ!, βοηθούν να προσαρμοστούν οι στρατηγικές επιρροής και να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές.

