



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Mothers Looking Ahead

Ενότητα 2: Κίνητρα και στρατηγικές σταδιοδρομίας



This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.

Σκοπός Ενότητας



Image: AI generated

Ενότητα 2: Κίνητρα και στρατηγικές σταδιοδρομίας

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να εξοπλίσει τους μαθητές με την κατανόηση, τις δεξιότητες και τις στάσεις που απαιτούνται για την **ενίσχυση της προσωπικής και επαγγελματικής τους εξέλιξης**. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση και την αξιοποίηση τόσο των εγγενών όσο και των εξωγενών κινήτρων, την οικοδόμηση ανθεκτικότητας, αυτοπεποίθησης και την προώθηση μιας νοοτροπίας ανάπτυξης, αναγνωρίζοντας τη σημασία της ψυχικής τους υγείας. Επιπλέον, στοχεύει στην υποστήριξη των εκπαιδευομένων στην ανάπτυξη στρατηγικών για την επιτυχία της σταδιοδρομίας μέσω του προσωπικού προβληματισμού, της καλλιέργειας θετικής νοοτροπίας και της δημιουργίας ενός προσαρμοσμένου σχεδίου σταδιοδρομίας.



Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα έχετε αποκτήσει τις ακόλουθες **γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις**:

Γνώση



1. Κατανοήστε τα **προσωπικά κίνητρα** (εγγενή και εξωγενή) και τα εμπόδια τους.
2. Κατανοήστε τις υπάρχουσες στρατηγικές για να καλλιεργήσετε μια **θετική και ανθεκτική νοοτροπία**.
3. Αναπτύξτε τεκμηριωμένη γνώση των οφελών και της σημασίας της οικοδόμησης **εμπιστοσύνης και αυτοαποτελεσματικότητας**.
4. Αναπτύξτε πρακτικές γνώσεις σχετικά με τις υπάρχουσες **στρατηγικές ανάπτυξης σταδιοδρομίας** και τη σχέση μεταξύ κινήτρων και επιτυχίας σταδιοδρομίας.

Δεξιότητες



1. Προσδιορίστε **εγγενή και εξωγενή κίνητρα** για την επιδίωξη ευκαιριών εκπαίδευσης, κατάρτισης και σταδιοδρομίας.
2. Δημιουργήστε **ανθεκτικότητα και επιμονή** εφαρμόζοντας στρατηγικές για την ανάπτυξη μιας θετικής και ανθεκτικής νοοτροπίας.
3. Αξιολογήστε και επεκτείνετε την τρέχουσα **αυτοπεποίθηση και πεποίθησή** τους.
4. Δημιουργήστε ένα **εξατομικευμένο σχέδιο σταδιοδρομίας**.

Στάσεις



1. Προθυμία να αναλύσει με ειλικρίνεια τα **κίνητρα, την αυτοπεποίθηση και τις πεποιθήσεις** του σχετικά με τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας.
2. Εκτίμηση της **θετικής και ανθεκτικής νοοτροπίας**. Ανοικτότητα να εξετάσουν **εναλλακτικές επιλογές σταδιοδρομίας και κατάρτισης** κατά την ανάπτυξη του σχεδίου σταδιοδρομίας τους. Καλλιεργήστε μια **νοοτροπία ανάπτυξης**.

Παρακινητική ιστορία περίπτωσης

Βίντεο: Η εμπνευσμένη ιστορία καριέρας του CEO της Ex PepsiCo, Indra Nooyi



<https://www.youtube.com/watch?v=K8AqS--80tM>

Η Indra Nooyi αξιολογείται ως μία από τις πιο ισχυρές γυναίκες στελέχη κορυφαίων εταιρειών σε όλο τον κόσμο. Διετέλεσε Διευθύνουσα Σύμβουλος της PepsiCo και **θεωρείται παράδειγμα για το πώς μπορεί κανείς να συνδυάσει εργασία και οικογένεια ενώ διαχειρίζεται μεγάλες εταιρείες**. Η ιστορία της αποτελεί έμπνευση για πολλές μητέρες που εξισορροπούν την καριέρα τους με τις οικογενειακές τους ευθύνες.



Co-funded by
the European Union



Παρακινητική ιστορία περίπτωσης

Πρώιμη καριέρα και μητρότητα

Η Indra Nooyi γεννήθηκε στην Ινδία, όπου παρακολούθησε το σχολείο μέχρι να έρθει στις Ηνωμένες Πολιτείες για να παρακολουθήσει το Yale School of Management. Μετά το MBA της, ξεκίνησε την καριέρα της στην Boston Consulting Group πριν ενταχθεί στην PepsiCo το 1994. Μέχρι τη στιγμή που έγινε Διευθύνων Σύμβουλος το 2006, είχε δύο κόρες και αντιμετώπισε **τεράστιες πιέσεις ευθύνης στη διοίκηση μιας παγκόσμιας εταιρείας και στη φροντίδα των οικογενειακών της υποχρεώσεων**. Είχε πλέον φτάσει στο επίπεδο μιας πράξης εξισορρόπησης, ακριβώς στη μέση της καθημερινότητάς της, με την απαιτητική δουλειά της να εξισορροπείται παράλληλα με τις ανάγκες της οικογένειάς της.

Αγώνες για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Η Nooyi έχει μιλήσει πολύ δημόσια σε συνεντεύξεις για τις προσωπικές προκλήσεις που αντιμετώπισε για να συνδυάσει τον ρόλο της ως μαμά με αυτόν ενός στελέχους. Παρά την προϋπηρεσία της, έχει μοιραστεί πολλά από τα ίδια ζητήματα που έχουν άλλες εργαζόμενες μητέρες: **λείπουν βασικές οικογενειακές στιγμές, διαχειρίζονται τις σχολικές παραλαβές και αισθάνονται ενοχές για το χρόνο που περνούν μακριά από τα παιδιά**. Μία από τις διάσημες ιστορίες της είναι όταν επέστρεφε σπίτι δουλεύοντας μετά την προαγωγή της σε Πρόεδρο της PepsiCo. Μοιράστηκε πώς η μητέρα της την διέταξε να πάει να αγοράσει γάλα για την οικογένεια. Μια τέτοια ταπεινή υπενθύμιση ότι ανεξάρτητα από το πόσο ψηλά ανέβηκε η καριέρα της, οι ευθύνες της ως μητέρα είναι εξίσου σημαντικές. Όπως το έθεσε κάποτε η Nooyi, **«Οι γυναίκες μπορούν να τα έχουν όλα, αλλά όχι όλα ταυτόχρονα»**. Έπρεπε να κάνει κάποιες θυσίες και συμβιβασμούς. Παρόλα αυτά, βρήκε έναν τρόπο να είναι πλήρως παρούσα στη δουλειά και με την οικογένειά της, αν και σίγουρα όχι χωρίς δυσκολία.



Co-funded by
the European Union



Παρακινητική ιστορία περίπτωσης

Σύστημα υποστήριξης και ιεράρχηση προτεραιοτήτων

Μεγάλο μέρος της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής της Nooyi προήλθε από ένα **τεράστιο σύστημα υποστήριξης**, κυρίως από τον σύζυγό της και τη μητέρα της, οι οποίοι βοήθησαν στη φροντίδα των παιδιών όταν δεν μπορούσε να είναι στο σπίτι. Αναγνωρίζει επίσης ότι ένας από τους ακρογωνιαίους λίθους είναι **να θέτουμε όρια και να είμαστε σκόπιμοι για το χρόνο με την οικογένεια**. Είπε κάποτε ότι ενώ ήταν CEO, δεν μπορούσε να είναι παρούσα σε κάθε σχολική εκδήλωση ή σε συναντήσεις γονέων-δασκάλων, αλλά πάντα φρόντιζε να είναι εκεί σε κάθε στιγμή που ήταν προτεραιότητα με τα παιδιά της. Αυτή η σκοπιμότητα ήταν ένα μέσο για να είναι εκεί με την οικογένειά της, συνεχίζοντας με επιτυχία τα επαγγελματικά της καθήκοντα.

Αντανάκλαση και κληρονομιά

Η Nooyi έχει πλέον αποσυρθεί από την PepsiCo και μετά από σκέψη, συνειδητοποιεί ότι η ισορροπία μεταξύ εργασίας και οικογένειας δεν ήταν ποτέ ιδανική. Αν και έχασε στιγμές, έδωσε το καλύτερο τόσο στη δουλειά όσο και στην οικογένειά της. Σήμερα, τάσσεται **υπέρ της παροχής περισσότερης στήριξης** στις εργαζόμενες μητέρες: καλύτερες πολιτικές οικογενειακής άδειας και επιλογές παιδικής μέριμνας. Η ιστορία της Indra Nooyi σχετίζεται με επιπλοκές της πραγματικής ζωής στην εξισορρόπηση μιας μητέρας με καριέρες υψηλής ισχύος. Η εμπειρία της αποδεικνύει ότι όσο δύσκολος κι αν είναι ο δρόμος, με ένα ισχυρό σύστημα υποστήριξης, προσεκτική ιεράρχηση προτεραιοτήτων και αποδοχή των ατελειών, είναι πράγματι εφικτός και στους δύο τομείς.



Δραστηριότητα προβληματισμού

Motivating Case Story: Η εμπνευσμένη ιστορία καριέρας της Ex Pepsico CEO, Indra Nooyi

Λαμβάνοντας υπόψη την ιστορία της ζωής της Nooyi, σκεφτείτε τις ακόλουθες πτυχές:

Εξισορρόπηση ρόλων: Αναλογιστείτε τις δυσκολίες που αντιμετώπισε η Nooyi για να εξισορροπήσει τον ρόλο της ως CEO με τα καθήκοντά της ως μητέρα. Σκεφτείτε πόσο κοινή είναι αυτή η δυαδικότητα μεταξύ τόσων πολλών εργαζόμενων γονέων σήμερα. Πώς νομίζετε ότι αυτή η ισορροπία θα παίξει στη ζωή σας, ή ίσως συμβαίνει ήδη στη ζωή κάποιου κοντινού σας προσώπου;

Συστήματα Υποστήριξης: Η Nooyi φρόντισε να αποδώσει την επιτυχία της σε μια μεγάλη δομή υποστήριξης, δηλαδή στην οικογένειά και τους μέντορές της. Σκεφτείτε τους ανθρώπους στη ζωή σας που χρησιμεύουν ως στηρίγματα. Πώς σας βοηθούν οι συνεισφορές τους να αντεπεξέλθετε στις ευθύνες σας;

Η έννοια του «να τα έχεις όλα»: Η Nooyi έχει πει περίφημα ότι οι γυναίκες μπορούν να «πα έχουν όλα», αλλά όχι όλα ταυτόχρονα. Εξετάστε αυτήν την έννοια. Αισθάνεστε ότι θα ήταν δυνατό να έχετε μια τέλεια ισορροπία; Γιατί ή γιατί όχι;

Συμβιβασμοί και θυσίες: Σκεφτείτε τις θυσίες που έκανε η Nooyi στην καριέρα της. Τώρα σκεφτείτε τους συμβιβασμούς που έχετε κάνει στη ζωή σας. Πώς αντιμετωπίζετε τυχόν συναισθήματα ενοχής ή λύπης που σχετίζονται με αυτούς τους συμβιβασμούς;

Σκοπιμότητα στις σχέσεις: Η Nooyi φρόντισε να είναι παρούσα όταν είχε σπάνιες στιγμές με την οικογένειά της. Σκεφτείτε μια στιγμή που ήσασταν σκόπιμοι σε μια από τις σχέσεις σας. Πώς διασφαλίζετε ότι είστε όλοι εκεί για τους αγαπημένους σας;

Διδάγματα: Οι εμπειρίες της Nooyi περιέχουν πολύτιμα μαθήματα σχετικά με την ανθεκτικότητα, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων και την προσαρμοστικότητα. Τι μπορείτε να μάθετε από την ιστορία της για να εφαρμόσετε στη ζωή σας;

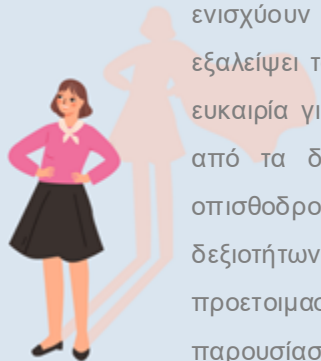
Κατάλογος Θεμάτων – Κίνητρα και στρατηγικές σταδιοδρομίας

Κατανόηση προσωπικών κινήτρων



Η διάκριση μεταξύ ενδογενών και εξωγενών κινήτρων παραγόντων έχει μεγάλη σημασία για την επιτυχία της σταδιοδρομίας. Ενώ τα εγγενή κίνητρα αναφέρονται στην προσωπική ικανοποίηση ή το πάθος που προέρχεται από την εργασία, τα εξωγενή κίνητρα προκύπτουν από μισθούς, ευκαιρίες προαγωγής ή αναγνώριση (Deci & Ryan, 2000). Οι επιτυχημένες σταδιοδρομίες συχνά επιτυγχάνουν ισορροπία μεταξύ των δύο, ευθυγραμμίζοντας τις προσωπικές αξίες με τους επαγγελματικούς στόχους και τις εξωτερικές ανταμοιβές.

Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και αυτο-αποτελεσματικότητας



Οι θετικές επιβεβαιώσεις και η οπτικοποίηση της επιτυχίας ενισχύουν τον εαυτό να πιστέψει στις ικανότητές του και να εξαλείψει το άγχος. Οι προκλήσεις πρέπει να αναγνωρίζονται ως ευκαιρία για απόκτηση και ανάπτυξη. Η ανθεκτικότητα ενισχύεται από τα διδάγματα που προκύπτουν από την ανάλυση των οπισθοδρομήσεων (Dweck, 2017). Η απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων μέσω της πρακτικής ενισχύει την αυτοπεποίθηση. Η προετοιμασία εκ των προτέρων για μια κατάσταση (π.χ. παρουσίαση ή συνέντευξη) ενισχύει την αυτο-αποτελεσματικότητα.

Ανάπτυξη θετικής νοοτροπίας

Μια νοοτροπία ανάπτυξης - η πεποίθηση ότι οι ικανότητες μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της αφοσίωσης και της σκληρής δουλειάς - είναι μία από τις πιο ουσιαστικές καταστάσεις που είναι απαραίτητες για την επαγγελματική ανάπτυξη (Dweck, 2006). Στη συνέχεια, μια νοοτροπία ανάπτυξης θα προωθήσει την ανθεκτικότητα, την προσαρμοστικότητα και τη δέσμευση για διά βίου μάθηση. Όταν μια βιομηχανία υφίσταται ταχείες αλλαγές, η στρατηγική σταδιοδρομίας θα πρέπει να επικεντρώνεται στη συνεχή απόκτηση δεξιοτήτων και μάθησης.



Ανάπτυξη σχεδίου σταδιοδρομίας

Ο σχεδιασμός σταδιοδρομίας απαιτεί ευελιξία προς τις τάσεις της βιομηχανίας, τις δεξιότητες και την προσωπική ανάπτυξη (Locke & Latham, 2002). Τα πιο βασικά στοιχεία της εξέλιξης της σταδιοδρομίας είναι η δικτύωση και το προσωπικό branding. Η δικτύωση επιτρέπει την εμφάνιση ευκαιριών, συμβούλων και πολύτιμων συνδέσεων, ενώ το προσωπικό branding συνεπάγεται τη δημιουργία μιας επαγγελματικής ταυτότητας που σας ξεχωρίζει στην αγορά.



Δραστηριότητα 1

Το Check-In Ψυχικής Ευεξίας

Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε την ψυχική σας υγεία και να αναπτύξετε στρατηγικές αυτοφροντίδας για τη διαχείριση του άγχους, εξισορροπώντας παράλληλα την καριέρα και τη μητρότητα.

Τι θα χρειαστείτε;

- Κενό χαρτί/στυλό ή ψηφιακή συσκευή λήψης σημειώσεων.
- Ήσυχος χώρος για προβληματισμό.



**Ακολουθήστε τις καρδιές αυτής της
δραστηριότητας (και τη δική σας καρδιά)
μέχρι το τέλος!**



Δραστηριότητα 1: Το Check-In Ψυχικής Ευεξίας



Κατανοήστε την ψυχική σας υγεία

Σε μια κλίμακα από το 1 (χαμηλότερο επίπεδο) και το 10 (υψηλότερο επίπεδο), αξιολογήστε πώς αισθάνεστε την **τελευταία εβδομάδα** στους ακόλουθους τομείς:

- Επίπεδο άγχους
- Επίπεδο ενέργειας
- Σταθερότητα διάθεσης
- Ποιότητα ύπνου
- Συναισθηματική εξάντληση

Καταγράψτε εν συντομία τυχόν παρατηρήσεις. Για παράδειγμα, εάν αξιολογήσατε το επίπεδο άγχους σας ως 8, σημειώστε τι μπορεί να συμβάλει σε αυτό το άγχος.



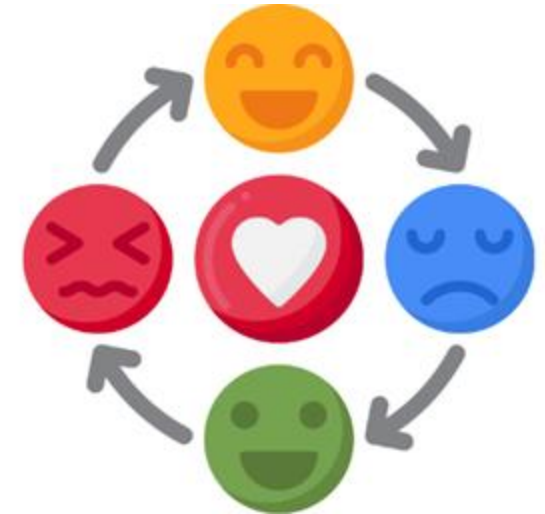
Δραστηριότητα 1: Το Check-In Ψυχικής Ευεξίας



Κατανοήστε τους στρεσογόνους παράγοντες και τους ενεργοποιητές σας

Κάντε δύο λίστες:

- **Στρεσογόνοι παράγοντες:** Γράψτε τυχόν συγκεκριμένους παράγοντες που σχετίζονται με την καριέρα σας, τη μητρότητα ή την προσωπική σας ζωή που σας προκαλούν άγχος.
- **Ενεργοποιητές:** Γράψτε ποιες δραστηριότητες ή στιγμές της ημέρας σας δίνουν ενέργεια, χαρά ή αίσθηση ηρεμίας.



Δραστηριότητα 1: Το Check-In Ψυχικής Ευεξίας

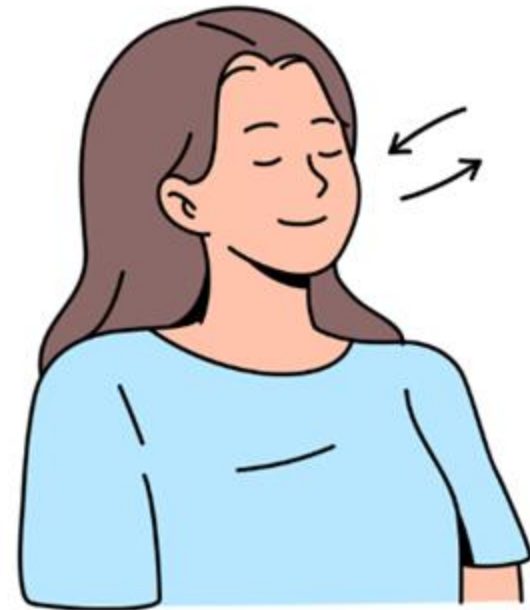


Αναπνεύστε για να ηρεμήσετε!

Επαναφορά και επαναφόρτιση με βαθιά αναπνοή:

- Κάντε ένα διάλειμμα 5 λεπτών για να εστιάσετε στην προσεκτική αναπνοή.
Καθίστε αναπαυτικά, κλείστε τα μάτια σας και πάρτε αργές, βαθιές αναπνοές.
Εισπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα, κρατήστε για 4 δευτερόλεπτα, εκπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα.

Αυτό θα σας βοηθήσει να επικεντρωθείτε στον εαυτό σας και να μειώσετε το άμεσο άγχος.
Μπορείτε να το επαναλάβετε όποτε το χρειάζεστε!



Δραστηριότητα 1: Το Check-In Ψυχικής Ευεξίας



Σχεδιάστε την αυτοφροντίδα σας

Αναπτύξτε ένα ρεαλιστικό σχέδιο αυτοφροντίδας με βάση τις ανάγκες σας:

- Λαμβάνοντας υπόψη τους **στρεσογόνους παράγοντες** σας, σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε, πρακτικά, για να τους μειώσετε.

Παράδειγμα: Εάν ένας στρεσογόνος παράγοντας «αισθάνεται συγκλονισμένος από τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου εργασίας», μια πιθανή λύση θα μπορούσε να είναι «να θέσετε όρια ελέγχοντας μόνο τα email εργασίας δύο φορές την ημέρα».

- Ελέγξτε τους **ενεργοποιητές** σας και επιλέξτε πώς μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες από αυτές τις θετικές δραστηριότητες στο ημερήσιο ή εβδομαδιαίο πρόγραμμά σας.

Παράδειγμα: Εάν ένας ενεργοποιητής "ακούει μουσική", προγραμματίστε 10 λεπτά μουσικού χρόνου κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων εργασίας σας.



Δραστηριότητα 1: To Check-In Ψυχικής Ευεξίας

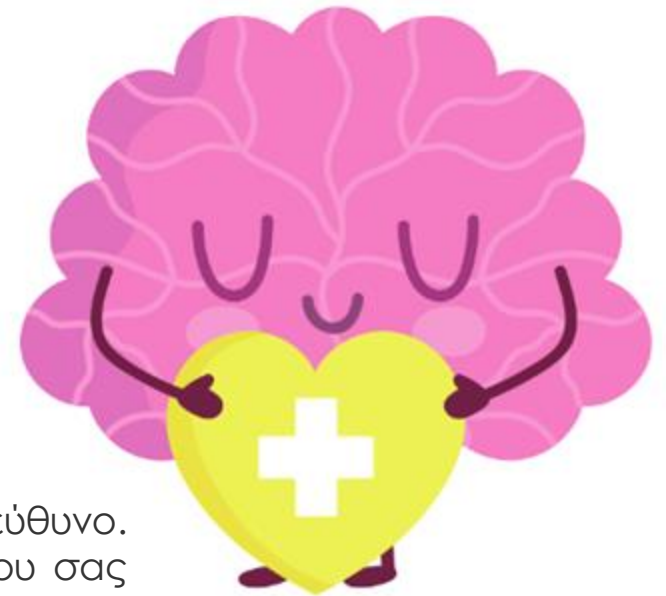


Θέστε στόχους για την ψυχική σας υγεία

Επιλέξτε έναν ή δύο στόχους ψυχικής υγείας στους οποίους μπορείτε να εργαστείτε την επόμενη εβδομάδα. Αυτά θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- Αύξηση του χρόνου αυτοφροντίδας
Μείωση ενός συγκεκριμένου στρεσογόνου παρ
Εξάσκηση της προσοχής ή του διαλογισμού τακτικά.

Γράψτε τους στόχους σας και πώς θα θεωρήσετε τον εαυτό σας υπεύθυνο. Παράδειγμα: Τοποθέτηση υπενθυμίσεων ή παρακολούθηση της προόδου σας σε ένα ημερολόγιο.



Δραστηριότητα 1: Το Check-In Ψυχικής Ευεξίας



Ελέγχετε τακτικά την ψυχική σας υγεία

Μετά από μια εβδομάδα, επαναξιολογήστε την ψυχική σας υγεία χρησιμοποιώντας το ίδιο απόθεμα από 

Πόσο διαφορετικό είναι το επίπεδο άγχους, η ενέργεια ή η διάθεσή σας;

Αλλάξτε το σχέδιό σας, εάν είναι απαραίτητο.



Η αυτο-φροντίδα για τις μητέρες δεν είναι πολυτέλεια. Αντίθετα, είναι ένας αναπόσπαστος τρόπος διατήρησης της ψυχικής υγείας, διατήρησης σχέσεων και ευημερίας τόσο σε προσωπικούς όσο και σε οικογενειακούς ρόλους.

Φροντίζοντας την ευημερία σας, θα εξασφαλίσετε αυτά τα οφέλη για εσάς, τα παιδιά σας και την οικογένειά σας!



Δραστηριότητα 2

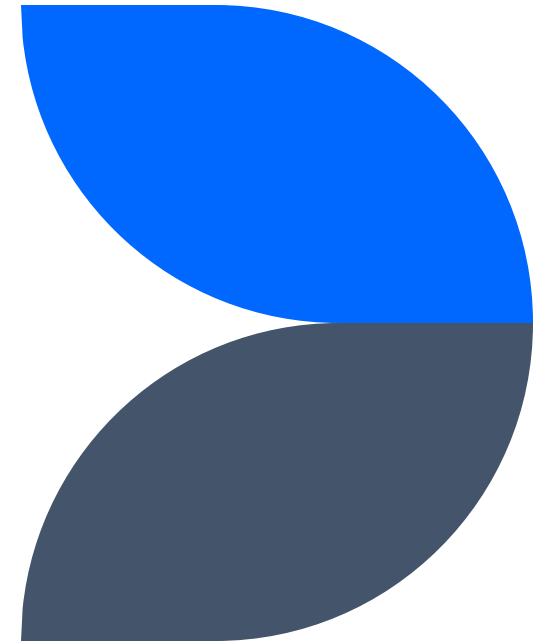
Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τις προκλήσεις σταδιοδρομίας που αντιμετωπίσατε ή αντιμετωπίζετε αυτήν τη στιγμή και να αναπτύξετε στρατηγικές για να τις ξεπεράσετε.

Τι θα χρειαστείτε;
- Λευκό χαρτί/στυλό ή ψηφιακή συσκευή λήψης σημειώσεων.
- Ήσυχος χώρος για προβληματισμό.

Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει χρήσιμους πόρους που μπορούν να σας βοηθήσουν στη διαδικασία προβληματισμού σας!

Ακολουθήστε τα βήματα του δρόμου μέχρι το τέλος! ☺



Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 1: Προσδιορίστε τις προκλήσεις της σταδιοδρομίας σας

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τις προκλήσεις που αντιμετωπίσατε στην καριέρα σας ως μητέρα. Γράψτε 1-3 προκλήσεις που έχουν επηρεάσει την εξέλιξη της σταδιοδρομίας σας ή την καθημερινή σας εργασία.



"Ποιες προκλήσεις σταδιοδρομίας έχω αντιμετωπίσει που είναι μοναδικές για την εμπειρία μου ως μητέρα;"

Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 1: Προσδιορίστε τις προκλήσεις της σταδιοδρομίας σας

Μερικά παραδείγματα προκλήσεων για τις μητέρες:

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: Η αδυναμία εξισορρόπησης των ευθυνών της μητρότητας με τις απαιτήσεις της εργασίας είναι ίσως το πιο ζωτικό από όλα τα ζητήματα, καθώς οι μητέρες πρέπει να διευθετήσουν τα πάντα σχετικά με τα παιδιά τους, το νοικοκυριό και την εργασία. Αυτό οδηγεί σε άγχος, εξάντληση και ένα συγκλονισμένο συναίσθημα.

Ανελαστικά χρονοδιαγράμματα: Οι περισσότεροι οργανισμοί δεν είναι πολύ προσεκτικοί όσον αφορά την εργασία από το σπίτι, τις ευέλικτες ώρες ή τις θέσεις μερικής απασχόλησης. Αυτό συχνά θέτει τις μητέρες σε εξαιρετικά δύσκολη θέση όσον αφορά την εξισορρόπηση των επαγγελματικών και προσωπικών ευθυνών, ιδίως στην περίπτωση της παιδικής μέριμνας.

Διακοπές σταδιοδρομίας & κενά στην απασχόληση: Οι μητέρες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους είναι βέβαιο ότι θα βιώσουν διαλείμματα στο βιογραφικό τους σημείωμα λόγω της λήψης άδειας για την ανατροφή των παιδιών. Τα κενά αυτά έχουν αρνητική χροιά για τους δυνητικούς εργοδότες, δημιουργώντας συχνά εμπόδιο στην επιστροφή στην απασχόληση ή στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας.

Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 1: Προσδιορίστε τις προκλήσεις της σταδιοδρομίας σας

Περιορισμένες ευκαιρίες εξέλιξης: Οι μητέρες έχουν συχνά την αίσθηση ότι πρέπει να παραιτηθούν από ευκαιρίες προαγωγής ή βελτίωσης της σταδιοδρομίας επειδή θεωρούνται λιγότερο διαθέσιμες ή λιγότερο αφοσιωμένες στον χώρο εργασίας, ειδικά όταν δίνεται έμφαση στην ανάγκη για ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας.

Συναισθηματικό στρες και επαγγελματική εξουθένωση: Οι απαιτήσεις του να είσαι καλή μητέρα και αφοσιωμένος επαγγελματίας συχνά τείνουν να οδηγούν σε συναισθηματικό στρες, αισθήματα ενοχής και ένα γενικό αίσθημα εξάντλησης. Κάποιος συχνά κατακλύζεται από την παρόρμηση να «τα κάνει όλα», η οποία μπορεί να είναι διανοητικά και σωματικά συντριπτική.

Προκλήσεις παιδικής μέριμνας: Η πρόκληση της διαθέσιμης, οικονομικά προσιτής παιδικής φροντίδας κατατάσσεται ως ένα από τα σημαντικότερα εμπόδια για τις εργαζόμενες μητέρες. Χωρίς διαθέσιμη παιδική μέριμνα, είναι συχνά δύσκολο να εργάζονται κανονικές ώρες ή να δώσουν πλήρη προσοχή σε μια εργασία.

Μισθολογικό χάσμα μεταξύ των φύλων: Οι μητέρες, κυρίως εκείνες που παίρνουν άδεια από την εργασία ή/και προτιμούν θέσεις μερικής απασχόλησης, μπορεί να αμείβονται λιγότερο από τους άνδρες συναδέλφους τους ή άλλα άτομα που δεν είναι γονείς. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα μακροπρόθεσμης υπονόμευσης και επιβαρύνσεις για αυτές τις μητέρες.

Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 2: Αναλογιστείτε τον αντίκτυπο

Αναλογιστείτε τον αντίκτυπο που είχαν αυτές οι προκλήσεις στην επαγγελματική και προσωπική σας ζωή.



*Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η πρόκληση;
Πώς επηρέασε την εξέλιξη της καριέρας σας;
Επηρέασε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και
προσωπικής ζωής ή την ψυχική σας υγεία;*

Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 2: Αναλογιστείτε τον αντίκτυπο

Σε αυτό το βίντεο μπορείτε να παρακολουθήσετε τη μαρτυρία μιας γυναίκας και την επιρροή που είχε η μητέρα της στη ζωή της. **Ειρήνη Μόρα (2017).** Για τις γυναίκες που επιδιώκουν τη μητρότητα και την καριέρα. Η Ειρήνη Μόρα αποδίδει τη δική της φιλοδοξία και κίνητρο στη μητέρα της, την επιτυχημένη διευθύνουσα σύμβουλο μιας πολυεθνικής εταιρείας. Από τη μοναδική παιδική της ηλικία - ταξιδεύοντας σε όλο τον κόσμο και εκτιθέμενη σε νέα περιβάλλοντα - η Μόρα έμαθε πολύτιμες δεξιότητες που αργότερα την ενημέρωσαν και τη βοήθησαν να διαπρέψει στις επιχειρήσεις, συμπεριλαμβανομένης της προσαρμοστικότητας, της αυθεντικότητας και της ανεξαρτησίας. Η Μόρα ενθαρρύνει τις μητέρες να ακολουθήσουν μια οικογένεια και μια καριέρα - τα παιδιά τους μπορεί απλώς να τις ευχαριστήσουν γι' αυτό.

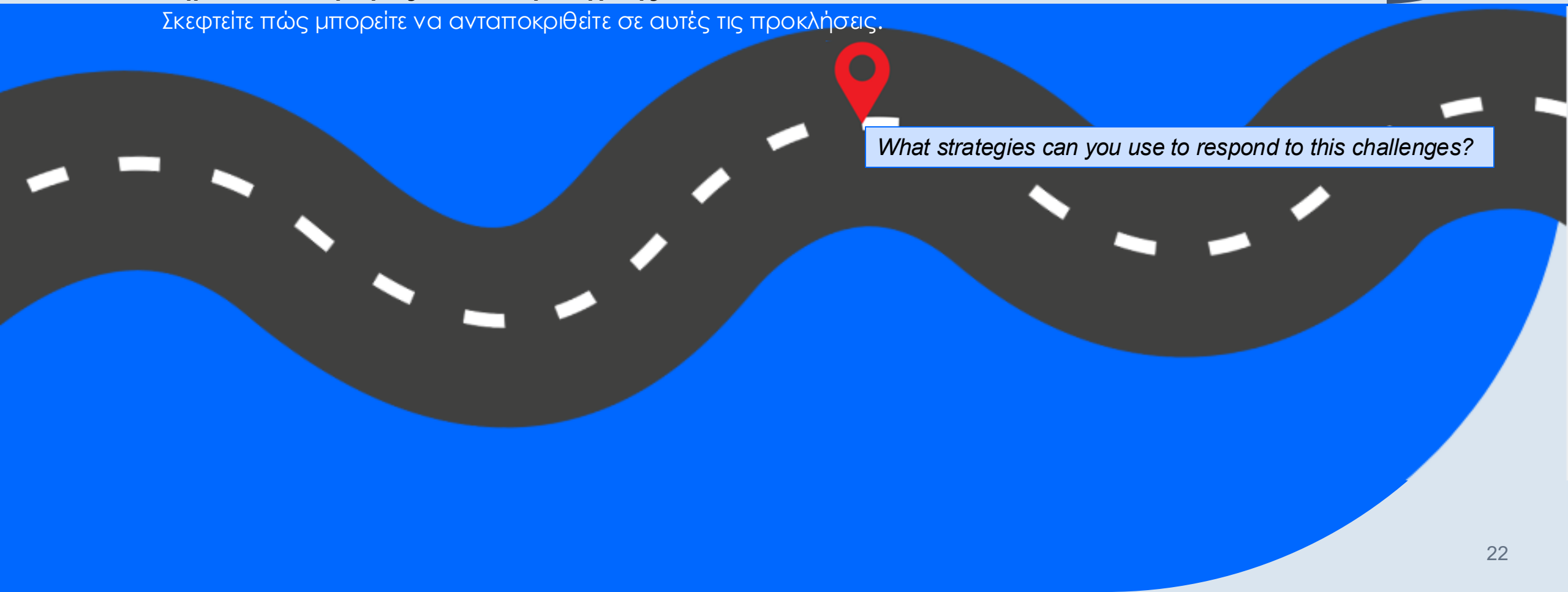


<https://www.youtube.com/watch?v=qZJSFQjMQak>

Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 3: Καταιγισμός ιδεών στρατηγικής

Σκεφτείτε πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε σε αυτές τις προκλήσεις.



What strategies can you use to respond to this challenges?

Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 3: Καταιγισμός ιδεών στρατηγικής

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής:

- Διαχείριση χρόνου: Πρόκειται για ιεράρχηση προτεραιοτήτων και ρεαλιστικό καθορισμό στόχων για την εξισορρόπηση σημαντικών εργασιακών και οικιακών δραστηριοτήτων.
- Θέστε όρια: Καθορίστε με σαφήνεια ένα σημείο αποκοπής μεταξύ του χρόνου εργασίας και του οικογενειακού χρόνου. Ένα παράδειγμα θα ήταν ο μη έλεγχος των επαγγελματικών μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κατά τη διάρκεια του οικογενειακού χρόνου.
- Εκπρόσωπος: Αφήστε το δίκτυο υποστήριξής σας, την οικογένεια και τους φίλους σας να σας βοηθήσουν. Ενοικίαση υπηρεσιών, όταν είναι δυνατόν, για να βοηθήσει με τον καθαρισμό ή την προετοιμασία γεύματος.
- Αυτοφροντίδα: Η πράξη του να αφιερώνει κανείς χρόνο στον εαυτό του προκειμένου να αποκαταστήσει την ενέργειά του, έστω και σε μικρές μερίδες καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Ανελαστικά χρονοδιαγράμματα:

- Ζητήστε ευελιξία: Συζητήστε τις ανάγκες σας ανοιχτά με τον εργοδότη σας, ρωτώντας για τη σκοπιμότητα ευέλικτων συνθηκών εργασίας. Πρέπει να υποστηρίξετε τις θετικές συνέπειες όσον αφορά την παραγωγικότητα και την καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο ελεύθερου επαγγελματία ή σύμβασης εργασίας: Η ελεύθερη / απομακρυσμένη εργασία μπορεί να προσφέρει ευελιξία και περισσότερο έλεγχο στο πρόγραμμά σας.
- Έρευνα για εργοδότες φιλικούς προς την οικογένεια: Γνωρίζουν εταιρείες που ενσωματώνουν την ευελιξία / ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στην κουλτούρα τους.

Διακοπές σταδιοδρομίας & κενά στην απασχόληση:

- Επαναπροσδιορίστε το κενό: Εξηγήστε λεπτομερώς τις δεξιότητες που μάθατε κατά τη διάρκεια του χρόνου σας μακριά από την εργασία με έμφαση στην οργάνωση, το multitasking και την επίλυση προβλημάτων. Μεταφέρετε την προθυμία σας να επιστρέψετε στην εργασία.
- Αναβάθμιση δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια του διαλείμματος: Διαδικτυακά μαθήματα, παρακολούθηση εργαστηρίων ή λήψη πιστοποιήσεων που σχετίζονται με τον τομέα σας για να παραμείνετε σχετικοί.
- Δικτύωση: Διατηρήστε επαφή με ανθρώπους του κλάδου, εκδηλώσεις δικτύωσης και αλληλεπιδράστε μαζί τους στο LinkedIn.

Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 3: Καταιγισμός ιδεών στρατηγικής

Περιορισμένες

- Επικοινωνήστε τις φιλοδοξίες σας: Ίσως χρειαστεί να καταστήσετε σαφές σε έναν εργοδότη ότι είστε αφοσιωμένοι και ενδιαφέρεστε για την εξέλιξη της σταδιοδρομίας παρά το γεγονός ότι χρειάζεστε ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας.
- Mentoring: Εντοπίστε μέντορες και χορηγούς που θα μιλήσουν εκ μέρους σας, θα σας συμβουλεύσουν και θα ανοίξουν τις σωστές πόρτες.
- Προσανατολισμός στα αποτελέσματα: Να είστε προσανατολισμένοι στα αποτελέσματα. να επιδεικνύουν αξία μέσω συγκεκριμένων παραδοτέων και αποτελεσμάτων για να αποδείξουν ότι οι ευέλικτες ρυθμίσεις ή η μερική απασχόληση δεν θα εμποδίσουν την απόδοση.

ευκαιρίες

εξέλιξης:

Συναισθηματικό

- Αυτοσυμπόνια: Επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει λάθη και καταλάβετε ότι δεν μπορείτε να κάνετε τα πάντα τέλεια. Δώστε στον εαυτό σας την άδεια να επενδύσει σε αυτό που αισθάνεται πιο σημαντικό.
- Ορίστε ρεαλιστικές προσδοκίες: Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά μην δεσμεύετε υπερβολικά στην εργασία ή στο σπίτι. Πρέπει να πείτε όχι μερικές φορές όταν χρειάζεται.
- Βρείτε υποστήριξη: Εντοπίστε και συμμετάσχετε σε ένα διαδικτυακό δίκτυο εργαζόμενων μητέρων τοπικά στην κοινότητά σας για κοινές εμπειρίες, συμβουλές και λόγια ενθάρρυνσης.
- Προσοχή και χαλάρωση: Ασχοληθείτε συχνά με δραστηριότητες όπως ο διαλογισμός, η γιόγκα ή απλώς η επανασύνδεση μέσω διαλειμάτων που μειώνουν το άγχος.

στρες

και

εξάντληση:

Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 3: Καταιγισμός ιδεών στρατηγικής

Προκλήσεις παιδικής φροντίδας:

- Έρευνα για τη φροντίδα των παιδιών: διερεύνηση διαφορετικών λύσεων παιδικής φροντίδας, όπως παιδικός σταθμός, νταντάδες ή κοινή φροντίδα παιδιών με άλλους γονείς
- Επιδοτήσεις παιδικής μέριμνας και παροχές εργοδότη: διερεύνηση κυβερνητικών προγραμμάτων ή παροχών που παρέχονται από τον εργοδότη για τη φροντίδα των παιδιών.
- Έχετε ένα εφεδρικό σχέδιο: Δημιουργήστε σχέδια έκτακτης ανάγκης για απρόβλεπτα ενδεχόμενα, όπως ένα άρρωστο παιδί, μέσω της ανάπτυξης αξιόπιστων πόρων μπίμπι σίτερ ή ευέλικτων ρυθμίσεων με τον εργοδότη σας.

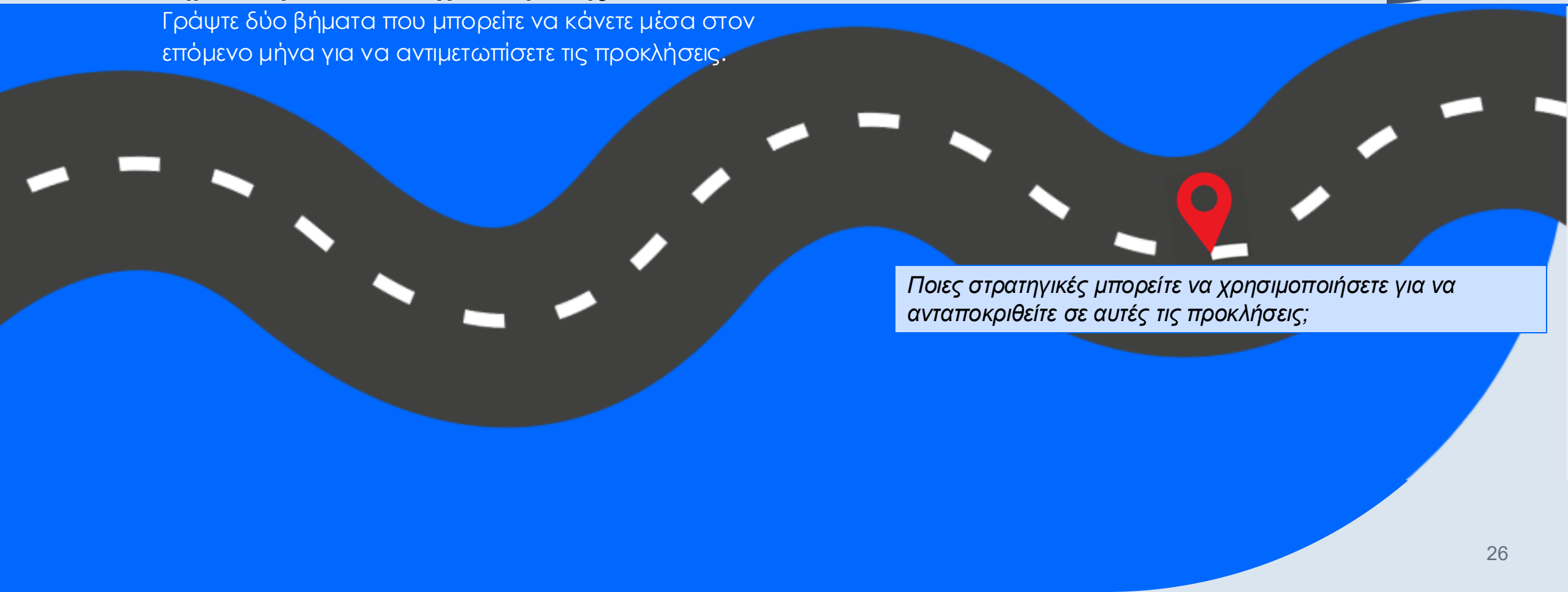
Μισθολογικό χάσμα μεταξύ των φύλων:

- Διαπραγμάτευση μισθών: Μη συγκράτηση ή απροθυμία διαπραγμάτευσης αμοιβών και παροχών. Η γνώση της μέσης αμοιβής για την εργασία και τη βιομηχανία μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αξιολόγηση του κατά πόσον παρέχεται πλήρης αποζημίωση.
- Μείνετε ενημερωμένοι. Συμβαδίζετε με την εξελισσόμενη φύση του κλάδου σας και να είστε δεκτικοί στην απόκτηση νέων δεξιοτήτων για συνεχή ανταγωνιστικότητα.
- Μεγιστοποιήστε την ευελιξία της εργασίας. Μπορείτε να εξετάσετε την επιχειρηματικότητα, την ανεξάρτητη εργασία ή τις θέσεις εργασίας με αμοιβή βάσει απόδοσης.

Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 4: Προσωπικό σχέδιο δράσης

Γράψτε δύο βήματα που μπορείτε να κάνετε μέσα στον επόμενο μήνα για να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις.



Ποιες στρατηγικές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ανταποκριθείτε σε αυτές τις προκλήσεις;

Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 4: Προσωπικό σχέδιο δράσης

Η σημασία της Ψυχικής Υγείας στο Σχέδιο Δράσης σας

Η κατάσταση του νου ή η κατάσταση ψυχικής υγείας παίζει κρίσιμο ρόλο στην απόφαση επιλογής σταδιοδρομίας που παίρνει κάποιος στη ζωή, ειδικά για τις μητέρες που πρέπει να κάνουν ταχυδακτυλουργικά πολλές μπάλες για να συνεχίσουν τη ζωή τους.

Μερικές ασκήσεις και πρακτικές που μπορείτε να κάνετε σε αγχωτικές στιγμές:

Ενσυνείδητη αναπνοή

Μια απλή αλλά αποτελεσματική τεχνική, η ενσυνείδητη αναπνοή περιλαμβάνει την επικέντρωση της προσοχής στην αναπνοή ως έναν τρόπο να ηρεμήσει τόσο το μυαλό όσο και το σώμα. Μειώνει το άγχος, το οποίο μπορεί να βοηθήσει κάποιον να βελτιώσει την εστίασή του και να φέρει ηρεμία. Πάρτε αργές, βαθιές αναπνοές για 4 μετρήσεις, κρατήστε για 4 και έξω για 4. Αυτό μπορεί να γίνει οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιείται ιδιαίτερα όταν τα επίπεδα άγχους είναι ιδιαίτερα υψηλά, όπως όταν ένα από τα παιδιά έχει ένα ξέσπασμα (Brown & Ryan, 2003).

Τεχνικές γείωσης

Πρακτικές που σας βοηθούν να παραμείνετε αγκυροβολημένοι στην παρούσα στιγμή, ελαχιστοποιώντας τα συναισθήματα συντριβής. Μειώνει το άγχος, τις αγωνιστικές σκέψεις και τη συναισθηματική αστάθεια. Η "τεχνική 5-4-3-2-1" είναι μια καλή άσκηση γείωσης. Παρατηρήστε 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε, 4 πράγματα που μπορείτε να αισθανθείτε, 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε, 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε και 1 πράγμα που μπορείτε να δοκιμάσετε (Biegel et al., 2009).



Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου

Βήμα 4: Προσωπικό σχέδιο δράσης

Η σημασία της Ψυχικής Υγείας στο Σχέδιο Δράσης σας

Πρακτική ευγνωμοσύνης

Δίνοντας προσοχή και εκτιμώντας τα καλά πράγματα στη ζωή σε τακτική βάση, ακόμα και όταν η ζωή γίνεται αγχωτική. Μετατοπίζει την εστίαση από το άγχος στην εκτίμηση, καλωσορίζοντας έτσι ένα πιο θετικό μυαλό και ευημερία. Κάντε καταχωρήσεις σε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης για τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες σε καθημερινή βάση. Αυτές μπορεί να είναι μικροσκοπικές στιγμές, το χαμόγελο από το παιδί σας ή προσωπικά επιτεύγματα (Emmons & McCullough, 2003).

Ενσυνείδητη γονική μέριμνα

Είναι να είστε με τα παιδιά σας απερίσπαστοι, να μην κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα και να παρατηρείτε και να ανταποκρίνεστε ήρεμα στις ανάγκες τους. Ενισχύει τη σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού, ασκεί λιγότερο άγχος στους γονείς και παρέχει μοντελοποίηση για τα παιδιά σχετικά με τη συναισθηματική ρύθμιση. Δώστε στο παιδί σας συγκεκριμένες στιγμές που μπορείτε να δώσετε όλη σας την προσοχή και να το ακούσετε προσεκτικά, χωρίς να έχετε κατά νου άλλες δουλειές (Duncan et al., 2009).

Διαλογισμός σάρωσης σώματος

Αυτή είναι μια τεχνική προσοχής όπου κάποιος δίνει προσοχή σε διάφορα μέρη του σώματος, παρατηρώντας οποιεσδήποτε αισθήσεις χωρίς κρίση. Χαλαρώνει τη σωματική ένταση, ενώ παράλληλα αναπτύσσει την επίγνωση του σώματος. Ξαπλώστε ή καθίστε άνετα. Σαρώστε διανοητικά το σώμα σας από το κεφάλι μέχρι τα νύχια, εστιάζοντας σε οποιαδήποτε ένταση, και απελευθερώστε την με κάθε αναπνοή (Carmody & Baer, 2008).



Ο χάρτης πορείας μου για την πρόκληση της καριέρας μου



Πολύ καλά!

Βρήκατε το τέλος του δρόμου!
Αλλά είναι μόνο η αρχή! 😊



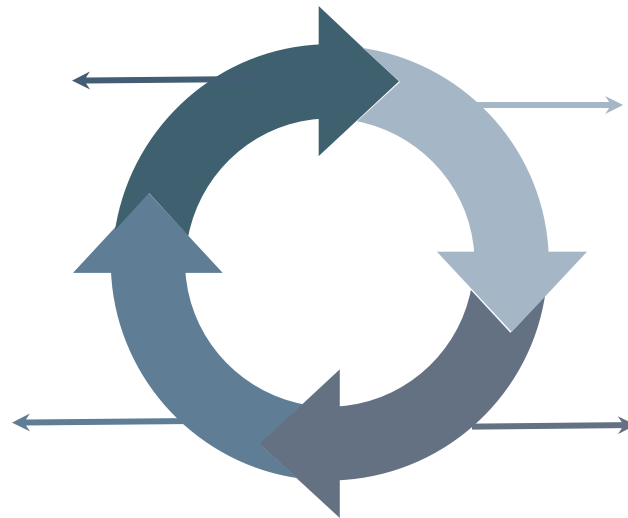
Κορυφαίες συμβουλές

Συμβουλή 1: Ορίστε προσωπικούς στόχους

Χωρίστε τους μεγαλύτερους στόχους σταδιοδρομίας σε μικρότερους, εφικτούς στόχους, οι οποίοι μπορούν να δώσουν τη θέση τους στην πίστωση καθεμιάς από αυτές τις μικρές νίκες με την τροφοδότηση ενός αισθήματος επιτυχίας και προόδου.

Συμβουλή 2: Δημιουργήστε ένα σύστημα υποστήριξης

Περιβάλλετε τον εαυτό σας με ομοϊδεάτες επαγγελματίες, φίλους ή μέντορες και το γεγονός ότι αυτή η ενθάρρυνση και οι συμβουλές προέρχονται από άλλους που κατανοούν τους αγώνες σας μπορεί να είναι ένα ισχυρό κίνητρο όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα.



Συμβουλή 3: Πρακτική αυτο-φροντίδα

Αφιερώστε χρόνο για τον εαυτό σας όποτε χρειάζεται. Είτε πρόκειται για χόμπι, διάβασμα, διαλογισμό ή άσκηση, κάντε προσαρμογές για εκείνες τις δραστηριότητες που θα αποκαταστήσουν την ενέργειά σας και θα σας κάνουν να νιώσετε καλά. Ένα μη-brainer, δεν μπορείτε να χύσετε από ένα άδειο φλιτζάνι.

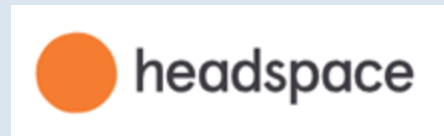
Συμβουλή 4: Ορίστε όρια

Είναι εξαιρετικά σημαντικό για την ψυχική υγεία του ατόμου να θέτει σαφώς όρια μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής. Αποφύγετε την υπερβολική δέσμευση. Το να μάθεις να λες όχι χωρίς να νιώθεις ένοχος όταν είναι απαραίτητο είναι υγιές.



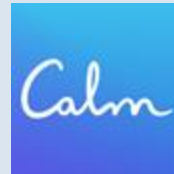
Πρόσθετοι πόροι

Εφαρμογές για νοοτροπία, ανθεκτικότητα και καθοδήγηση σταδιοδρομίας



Headspace Εφαρμογή

Μια εφαρμογή διαλογισμού που περιλαμβάνει επίσης καθοδηγούμενο περιεχόμενο για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας και τη διαχείριση του στρες μέσω της προσοχής.



Calm Εφαρμογή

Το Calm προσφέρει πρακτικές διαλογισμού και προσοχής που βοηθούν στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και ανθεκτικότητας.

Podcasts
(στα
αγγλικά)



WorkLife με τον Adam Grant

Με οικοδεσπότη τον οργανωτικό ψυχολόγο Adam Grant, αυτό το podcast εμβαθύνει στο πώς μπορούμε να κάνουμε την εργασία πιο ουσιαστική και παραγωγική, με έμφαση στη νοοτροπία και την επαγγελματική ανάπτυξη.

Useful Readings
(στα αγγλικά)



Επιχειρηματική κριτική του Χάρβαρντ

Ενδιαφέρον άρθρο που εξηγεί πώς να δημιουργήσετε ένα 5ετές σχέδιο σταδιοδρομίας.



BetterUp Εφαρμογή

Μια εφαρμογή που παρέχει εξατομικευμένη καθοδήγηση σταδιοδρομίας, προσφέροντας πρόσβαση σε πιστοποιημένους προπονητές για να σας βοηθήσει να εργαστείτε στην ηγεσία, τη νοοτροπία ανάπτυξης και την ανθεκτικότητα της σταδιοδρομίας.



ThinkUp Εφαρμογή

Μια εφαρμογή που σας βοηθά να βελτιώσετε τη νοοτροπία σας εστιάζοντας σε θετικές επιβεβαιώσεις και αυτο-διάλογο.



Ambitious Mom με την Katie Fleming

Απευθύνεται σε φιλόδοξες μητέρες που θέλουν να πετύχουν στην καριέρα τους ενώ είναι παρούσες για τις οικογένειές τους, αυτό το podcast περιλαμβάνει συνεντεύξεις με γυναίκες που εξισορροπούν τη μητρότητα και την επιτυχία της σταδιοδρομίας.



Forbes Άρθρο

Ενδιαφέρον άρθρο που ενισχύει τον κρίσιμο ρόλο που παίζει η δικτύωση στην καριέρα μας.



Είστε έτοιμοι να δοκιμάσετε τις γνώσεις σας;

Έρθε η ώρα να δοκιμάσετε τις
ικανότητές σας...

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΩΡΑ



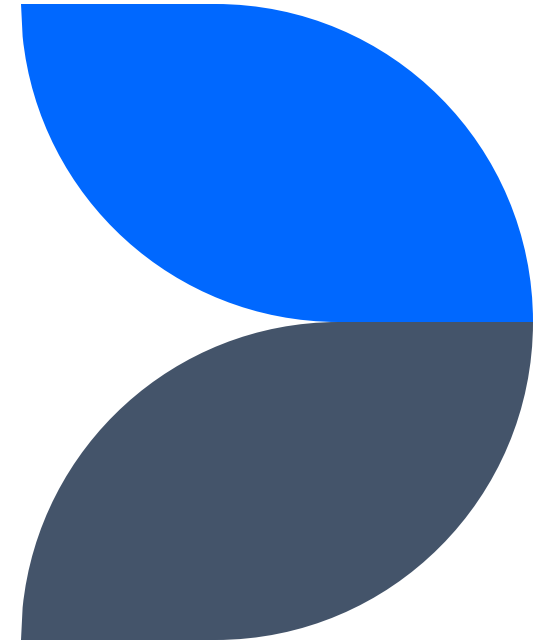
Co-funded by
the European Union

Ερωτήσεις αυτο-αναστοχασμού

E1: Ποιες είναι οι κορυφαίες προτεραιότητές μου αυτή τη στιγμή στην καριέρα και την προσωπική μου ζωή και πόσο καλά ευθυγραμμίζονται με τις καθημερινές μου ενέργειες;

E2: Πώς μπορώ να χειριστώ το άγχος και υπάρχουν πιο υγιεινές στρατηγικές που θα μπορούσα να υιοθετήσω για να το διαχειριστώ καλύτερα;

E3: Πώς μπορώ να μιλήσω στον εαυτό μου όταν αντιμετωπίζω μια αποτυχία και τι μπορώ να κάνω για να καλλιεργήσω έναν πιο συμπονετικό και θετικό εσωτερικό διάλογο;



Συμπέρασμα

Με αυτή την ενότητα προσπονηθήκαμε ότι αναλογιστήκατε τις δικές σας εμπειρίες, τόσο ως μητέρα όσο και ως εργαζόμενη. Μέσω της συνειδητοποίησης των εξωγενών και εγγενών κινήτρων και με την οικοδόμηση ανθεκτικότητας, αυτοπεποίθησης και νοοτροπίας ανάπτυξης, μπορείτε να εμπλακείτε ενεργά και να είστε υπεύθυνοι για την προσωπική σας ανάπτυξη και την καριέρα σας. Ως μητέρα και εργαζόμενη, πρέπει να προβληματιστείτε σχετικά με τις προσωπικές και επαγγελματικές εμπειρίες και να αναπτύξετε ένα προετοιμασμένο μυαλό για να ξεπεράσετε τα εμπόδια και να αναπτύξετε συνεχώς ένα εξατομικευμένο σχέδιο σταδιοδρομίας που θα σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας και να εκτελέσετε με επιτυχία την επιθυμητή καριέρα και προσωπική επιτυχία. Δεν πρέπει να ξεχάσετε να δώσετε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα σας, η οποία περιλαμβάνει την αναγνώριση των ορίων που θέτετε στη ζωή σας. Δίνοντας στον εαυτό σας χρόνο να ασχοληθεί με προσωπικά ενδιαφέροντα θα αποτρέψει τα συναισθήματα από το να γίνουν συντριπτικά. Μπορεί να είναι σκόπιμο να χρησιμοποιήσετε εξωτερική υποστήριξη - οικογένεια, φίλους, επαγγελματίες και κοινοτικές ομάδες - για να σας παρέχουμε μια διαφορετική προοπτική για τις καταστάσεις και τις προκλήσεις. Αυτή είναι μια πολύ σημαντική στιγμή για να στηριχτείτε σε άλλους και να μην φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια. **Μην ξεχνάτε: Κάθε εργαζόμενη μητέρα είναι υπερήρωας. Μεγαλώνετε το μέλλον ενώ παράλληλα συνεισφέρετε στην κοινωνία. Αυτό είναι απίστευτο! 😊**

Αναφορές

- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855-866.
<https://doi.org/10.1037/a0016241>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms, and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
<https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

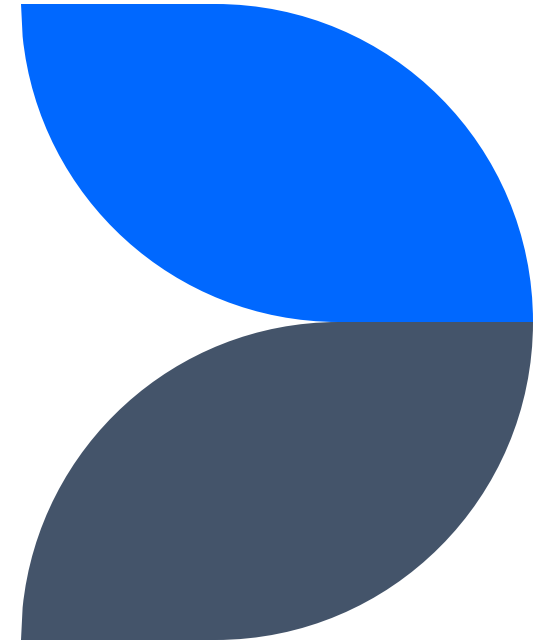
Αναφορές

- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: The New Psychology of Success: Updated Edition*. Ballantine Books.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>
- Ibarra, H., & Hunter, M. (2007). How leaders create and use networks. *Harvard Business Review*, 85(1), 40-124.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>



Co-funded by
the European Union

Συγχαρητήρια για την ολοκλήρωση
αυτής της ενότητας!





Co-funded by
the European Union

Mothers Looking Ahead

