**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7**

Εργαστείτε ομαδικά, ορίστε έναν/μια εκπρόσωπο σε κάθε ομάδα και επιλέξτε να προσεγγίσετε ένα πρόβλημα- ζήτημα το οποίο αποτελεί για εσάς πηγή άγχους στο χώρο της εργασίας σας. Αξιοποιώντας τις φάσεις του συστημικού μοντέλου επιχειρείστε την άμβλυνση του συγκεκριμένου προβλήματος- ζητήματος. ( Απαιτούμενος Χρόνος 20 ΄)

**Συστημικό Μοντέλο – Φάσεις**

* Προσδιορισμός αρνητικών παραγόντων (παραγόντων που συνθέτουν την προβληματική κατάσταση)
* Έλεγχος των συνθηκών κάτω από τις οποίες εκδηλώνεται η αγχογόνος συμπεριφορά
* Παρουσίαση των συνεπειών που προκύπτουν από την αγχογόνο συμπεριφορά
* Συζήτηση- συνεργασία με άλλους εμπλεκόμενους στη στρεσογόνο κατάσταση ( πχ. συναδέλφους, στελέχη επιχείρησης, άλλους εμπλεκόμενους)
* Καθορισμός μικρών επιτεύξιμων στόχων- ενεργειών για την αντιμετώπιση της στρεσογόνου κατάστασης
* Διαμόρφωση κατάλληλου επικοινωνιακού κλίματος στο χώρο της εργασίας
* Αξιολόγηση – συνεχή αποτίμηση διαδικασίας άμβλυνσης του εργασιακού στρες
* Συνεχής μεταπαρακολούθηση αξιοποιώντας το σχήμα (ενεργώ – παρατηρώ- στοχάζομαι- αναθεωρώ)