



EMOSENIORS
EMOTIONAL SUPPORT AND MANAGEMENT FOR SENIORS

Διακρατική Έκθεση Έρευνας



Innovation Frontiers
Mind is the limit



1 ΠΛΑΙΣΙΟ

1.1 ΕΡΓΟ EMO SENIORS.

Το έργο EmoSeniors έχει στο επίκεντρο την ευημερία των ηλικιωμένων και των ανθρώπων που εργάζονται μαζί τους ως επαγγελματίες αλλά και ως εθελοντές. Οι εταίροι του έργου πραγματοποίησαν έρευνα για να μάθουν για την κατάσταση στις χώρες τους, με στόχο να βρουν κενά στην εκπαίδευση και την κατάρτιση και να βοηθήσουν στην εκπλήρωσή τους με σημαντικό υλικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί εκτός σύνδεσης και στο διαδίκτυο.

Η ΜΚΟ Eesti People to People συνεργάζεται με ηλικιωμένους ως μία από τις κύριες ομάδες-στόχους από το 1997 και έχει εμπειρία στη διοργάνωση μαθημάτων κριτικής σκέψης, μέσων και ψηφιακής παιδείας. Η συναισθηματική διαχείριση έγινε σημαντική κατά τη διάρκεια και μετά την περίοδο Covid19, όταν πολλοί ηλικιωμένοι ήταν μόνοι και είχαν έντονο στρες. Οι επαγγελματίες - προσωπικό σε βρεφονηπιακούς σταθμούς, φροντιστές, εκπαιδευτές ενηλίκων - δεν ήταν έτοιμοι να αντιδράσουν με τον κατάλληλο τρόπο σε νέους αμφισβητίες και απαιτήσεις, επομένως είναι σημαντικό να υιοθετήσουμε ένα νέο εκπαιδευτικό σύστημα στην κατάσταση μετά την Covid και να δημιουργήσουμε νέο εκπαιδευτικό υλικό για εκπαίδευση και αυτο-εκπαίδευση.

Καθώς το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται και οι θεραπείες για απειλητικές για τη ζωή ασθένειες γίνονται πιο αποτελεσματικές, το ζήτημα της διατήρησης της ευημερίας στα γηρατειά γίνεται πιο σημαντικό, όχι μόνο σωματικά αλλά και διανοητικά και συναισθηματικά. Η INDEPCIE είναι μια εταιρεία εκπαίδευσης που επικεντρώνεται στην εκπαίδευση στάσεων και στη βελτίωση της ανθρώπινης απόδοσης. Εργαζόμαστε με στόχο την αύξηση των αποτελεσμάτων του κοινού-στόχου μας τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό τομέα, αναπτύσσοντας τεχνικές και στρατηγικές στους τομείς του coaching, της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, των soft skills και του Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού (NLP). Το INDEPCIE έχει μια σταθερή εμπειρία συνεργασίας με οίκους ευημερίας και το προσωπικό τους. Εκτός από τη δουλειά μας με εταιρείες, δημόσιους οργανισμούς ή οργανισμούς, το INDEPCIE έχει μια βαθιά δέσμευση για εκπαίδευση στο υψηλότερο επίπεδο, ειδικά για άτομα με χαμηλή ειδίκευση όλων των ηλικιών.

Η Igor Vitale International srl, ως μικρομεσαία επιχείρηση με τεχνογνωσία στην εφαρμοσμένη ψυχολογία, θα παρέχει ικανότητες και τεχνικές δεξιότητες όσον αφορά την ψυχολογία των συναισθημάτων και τη μεθοδολογία για να ευνοεί τα θετικά συναισθήματα στη συγκεκριμένη περίοδο της ζωής. Προκειμένου να συλλέξουμε πληροφορίες σχετικά με τη συναισθηματική ικανότητα των φροντιστών και άλλων μορφών υποστήριξης προς τους ηλικιωμένους, μεταφράσαμε το εργαλείο αυτοαξιολόγησης στα ιταλικά και προσκαλέσαμε τα μέλη της ομάδας στόχου μας να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο μέσω του εκπαιδευτικού μας ενημερωτικού δελτίου αφιερωμένου σε ψυχολογικά θέματα, που δημιουργήθηκε από πάνω από 63.000 μέλη και συλλέχθηκαν πληροφορίες από τις 22 Οκτωβρίου 2022 έως τις 10 Νοεμβρίου 2022. Η συνολική έγκυρη απάντηση από την ιταλική επικράτεια ήταν 314 η οποία θα σχολιαστεί στην ακόλουθη έκθεση.

Το CSE Światowid εργάζεται για πολλά χρόνια με ηλικιωμένους που συμμετέχουν σε πολιτιστικές και ενεργητικές εκδηλώσεις που διοργανώνονται από τις εγκαταστάσεις μας.

Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. 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 υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

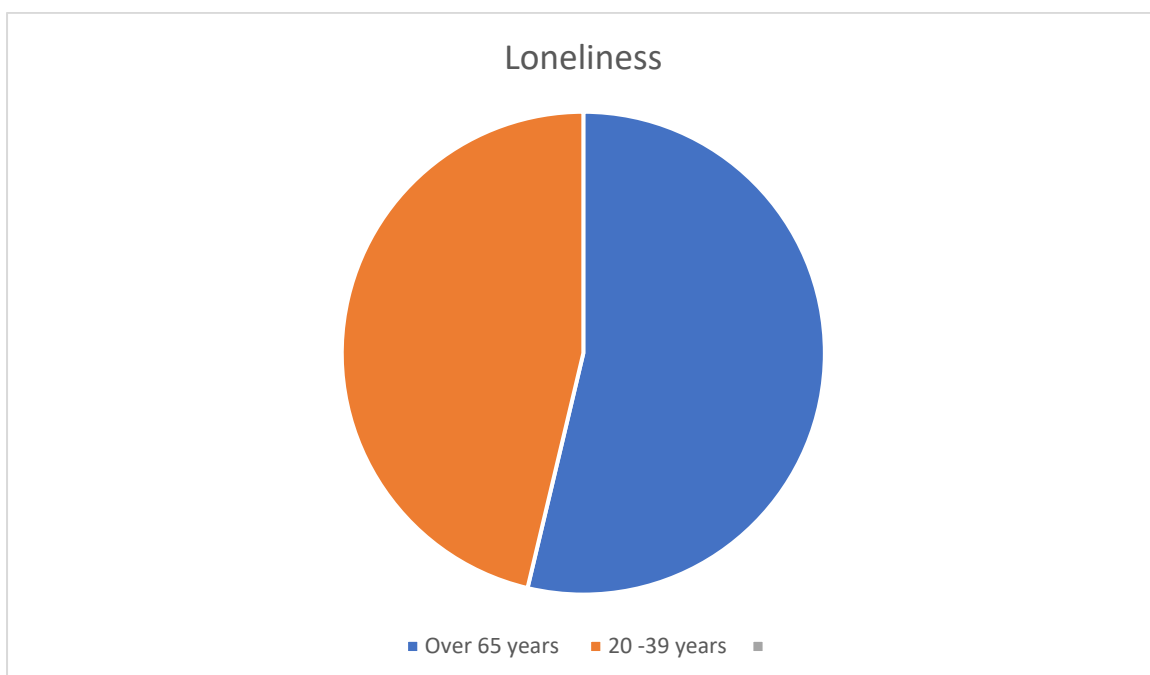
Συνεργαζόμαστε επίσης με φορείς και οργανισμούς που παρέχουν επαγγελματική, οργανωμένη βοήθεια σε ηλικιωμένους. Μέσω του δικτύου επαφών, διανεμάμε έντυπα ερωτηματολόγια - οι παραλήπτες περιελάμβαναν τόσο εργαζόμενους ιδρυμάτων που παρέχουν υπηρεσίες σε ηλικιωμένους (οίκο ευγηρίας) όσο και εθελοντές (σύλλογος που προσφέρει υποστήριξη σε ανεξάρτητους ηλικιωμένους) και μέλη της οικογένειας που φροντίζουν ηλικιωμένους και άρρωστους γονείς (Εnvironmental Σπίτι Αυτοβοήθειας). Από τα 50 ερωτηματολόγια που εκδόθηκαν, λάβαμε μια επιστροφή με τη μορφή 29 ερωτηματολογίων, τα αποτελέσματα των οποίων παρουσιάζονται στην παρακάτω αναφορά.

Ο Σύλλογος Νέων Ψυχολόγων στη Βουλγαρία «4η Απριλίου», ως εταίρος του έργου, συμβάλλει στην ανάπτυξη κοινωνικών δραστηριοτήτων και υγειονομικής περίθαλψης στη Βουλγαρία και ασκεί ρόλο ειδικού στην επίτευξη συναισθηματικής υγείας, γήρατος, ενεργού και επιτυχημένης γήρανσης και ποιότητας ζωής.

1.2 ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ, ΕΣΘΟΝΙΑ, ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ, ΙΤΑΛΙΑ, ΠΟΛΩΝΙΑ

Αν και στην **Ισπανία** το αίσθημα της μοναξιάς είναι αντικείμενο ελάχιστης μελέτης στις κοινωνικές επιστήμες, σε άλλες χώρες, ξένες μελέτες έχουν μετρήσει την επικράτηση αυτού του κοινωνικού προβλήματος στην Ισπανία. Σε σύγκριση με άλλες χώρες της Κεντρικής Ευρώπης, η μοναξιά είναι υψηλότερη στην Ισπανία (Fokkema, de Jong Gierveld and Dykstra 2012; Yang and Victor 2011; Sundström et al. 2009). Στην Ισπανία, το 39,8% των ατόμων άνω των 65 ετών υποφέρει από συναισθηματική μοναξιά Yanguas (2018), όπου οι γυναίκες, οι χήρες και τα άτομα άνω των 80 ετών αντιπροσωπεύουν το πιο ευάλωτο κοινωνικά προφίλ.

Στην Ισπανία, υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 2,5 εκατομμύρια ηλικιωμένοι αισθάνονται μόνοι, αποτελώντας σχεδόν το 40% των άνω των 65 ετών (Yanguas, 2019) και αυτός είναι ένας από τους μεγαλύτερους φόβους που αντιμετωπίζουμε.



Στην **Εσθονία** περισσότερους από τους μισούς από τους νέους 18 έως 79 ετών να βιώνουν υπερβολικό στρες ή άγχος κατά το πρώτο κύμα της πανδημίας COVID-19, έδειξαν τα αποτελέσματα από την Εθνική Διατομεακή Μελέτη στην Εσθονία. Αυτή η μελέτη χρησιμοποίησε εθνικά αντιπροσωπευτικά δεδομένα για 4.606 άτομα, ηλικίας 18-79 ετών από μια συγχρονική έρευνα ταχείας απόκρισης που πραγματοποιήθηκε τον Απρίλιο του 2020.

Συνολικά, το 52,2% των ερωτηθέντων ένιωθαν υπερβολικό στρες, π.χ., ήταν αυτή τη στιγμή πιο ανήσυχoi ή αγχωμένοι από πριν. Τα επίπεδα του στρες ήταν σημαντικά υψηλότερα στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες, στις νεότερες ηλικιακές ομάδες σε σύγκριση με τις ηλικίες 65 έως 79 ετών και στους Εσθονούς σε σύγκριση με τους μη Εσθονούς. Με μικρές παραλλαγές, αυτά τα ευρήματα είναι γενικά σύμφωνα με προηγούμενα στοιχεία σχετικά με την κοινωνικοδημογραφική διαμόρφωση των αποτελεσμάτων ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Ο ένας στους τέσσερις ανθρώπους που ζουν στην Εσθονία θα είναι 65 ετών ή μεγαλύτεροι τα επόμενα δέκα χρόνια. Το ποσοστό των ηλικιωμένων και των ασθενών με πολλαπλές ασθένειες θα αρχίσει να έχει πιο αισθητή επίδραση στις δαπάνες του συστήματος υγείας μετά το 2035, οδηγώντας τον δημόσιο τομέα σε έλλειμμα έως και 1% (μέχρι το 2070, το έλλειμμα θα μειωθεί στο 0,6% του ΑΕΠ). Αυτό, με τη σειρά του, θα επιδεινώσει τη διαθεσιμότητα υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης.

Σχεδόν το 53% της απώλειας υγείας οφειλόταν σε παράγοντες κινδύνου ή σε συμπεριφορές κινδύνου. Οι κύριοι παράγοντες κινδύνου και συμπεριφορές που προκαλούν απώλεια υγείας στην Εσθονία είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση, οι μη ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες, η κατανάλωση νικοτίνης και καπνού, το υπερβολικό βάρος και η χαμηλή σωματική δραστηριότητα, η χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών. Ταυτόχρονα, οι περισσότερες κακές συμπεριφορές έχουν συναισθηματική βάση και μπορούν να προληφθούν με αποτελεσματική εκπαίδευση και κατάρτιση. Τα σωστά υλικά για την ενεργό γήρανση μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της θετικής ζωής των ηλικιωμένων.

Ο παγκόσμιος πληθυσμός γερνάει γρήγορα. Μεταξύ 2015 και 2050, το μερίδιο των ηλικιωμένων στον κόσμο αναμένεται να διπλασιαστεί από περίπου 12% σε 22%. Πάνω από το 20% των ηλικιωμένων (60+) πάσχουν από σωματική ασθένεια ή/και ψυχική διαταραχή. Το ζήτημα της διατήρησης της ευημερίας στα γηρατειά αποκτά μεγαλύτερη σημασία, όχι μόνο από σωματική αλλά και από οικονομική, ψυχική και συναισθηματική.

Στη **Βουλγαρία**, τα προβλήματα των ηλικιωμένων είναι από τα πιο έντονα σε όλη την Ευρώπη, κυρίως λόγω της κακής οικονομικής κατάστασης και της έλλειψης αποτελεσματικής κυβερνητικής πολιτικής για τη στήριξη των ηλικιωμένων. Υπάρχουν περισσότεροι από 3.000 φροντιστές ηλικιωμένων, από τους οποίους λιγότεροι από 800 είναι ειδικοί (λιγότερο από 30%) και οι υπόλοιποι είναι βοηθητικό προσωπικό και προστίθενται στη λίστα των ενδιαφερομένων μας. Ο σκοπός των πρωτογενών δεδομένων που διεξήχθησαν από αυτό το ερωτηματολόγιο είναι να αναγνωρίσουν τη σημασία του ρόλου του φροντιστή είτε αμειβόμενοι είτε μη, μισθωτοί ή άνεργοι, να σκιαγραφήσουν τους τομείς βελτίωσης και να συνοψίσουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για την παροχή ασφαλούς, αποτελεσματικής ανθρωποκεντρικής φροντίδας. σε ηλικιωμένους στη Βουλγαρία.

Η Ιταλία είναι μια από τις ευρωπαϊκές χώρες με τον υψηλότερο μέσο όρο ηλικίας στον γενικό πληθυσμό το 2022, σύμφωνα με το Ιταλικό Ινστιτούτο Στατιστικής (www.istat.it 2022) ίσο με

46,2 ετών και πάνω από 20.000 άτομα με περισσότερα από 100 χρόνια . Για το λόγο αυτό η σημασία της υποστήριξης των ηλικιωμένων είναι εξέχουσα. Η εξέλιξη και οι αλλαγές στην αγορά εργασίας και η περιορισμένη διαθεσιμότητα των μελών της οικογένειας, οδηγεί σε αυξημένη ανάγκη για υποστήριξη από φροντιστές ή άλλους επαγγελματίες υποστήριξης, οι οποίοι διαθέτουν ειδική αναφορά κατάρτισης και ικανοτήτων για τη διασφάλιση της ασφάλειας των ηλικιωμένων. Περιορισμένη προσοχή δίνεται από συναισθηματικούς παράγοντες που συνδέονται με την περίοδο της γήρανσης, οι οποίοι θα πρέπει να ενισχυθούν με κατάλληλα μέσα για την εκπαίδευση των φροντιστών και των μελών της οικογένειας.

Σε περιορισμένες περιπτώσεις, οι φροντιστές δεν έχουν ειδική εκπαίδευση στον τομέα της συναισθηματικής υποστήριξης, σε άλλες περιπτώσεις, η κοινωνική απομόνωση οδηγεί τους ηλικιωμένους σε αρνητικά συναισθήματα άγχους ή ακόμα και καταθλιπτικές καταστάσεις.

Στην Πολωνία ως αποτέλεσμα πολιτιστικών παραγόντων και περιορισμένης διαθεσιμότητας επαγγελματικής σταδιοδρομίας, η κυρίαρχη μορφή φροντίδας ηλικιωμένων ήταν η άτυπη φροντίδα που παρέχεται από μέλη της οικογένειας. (οικογενειοκρατία από υπαιτιότητα). Αυτό το σύστημα στην Πολωνία χαρακτηρίζεται από πολύ μικρή οικονομική υποστήριξη για άτυπους φροντιστές. Η διαθεσιμότητα δημόσιας υποκατάστατης υποστήριξης με τη μορφή υπηρεσιών κατ' οίκον και ιδρυματικής φροντίδας είναι συχνά πολύ περιορισμένη. Οι λύσεις που προσφέρονται στην ιδιωτική αγορά δεν είναι μόνο δαπανηρές (ακόμη και συγχρηματοδοτούμενες από το κράτος), αλλά και δυσπρόσιτες. Για την Πολωνία αυτό το φαινόμενο σημαίνει ότι ο αριθμός των άτυπων φροντιστών ηλικιωμένων είναι σημαντικός και θα συνεχίσει να αυξάνεται.

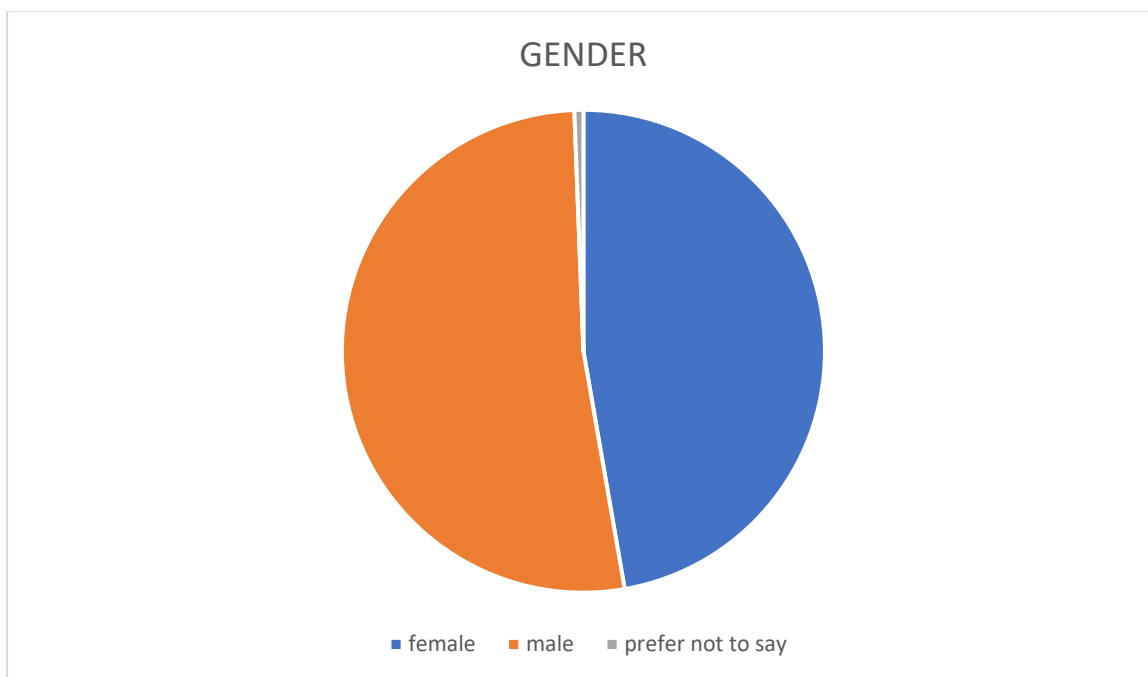
2 ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

2.1 ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ:

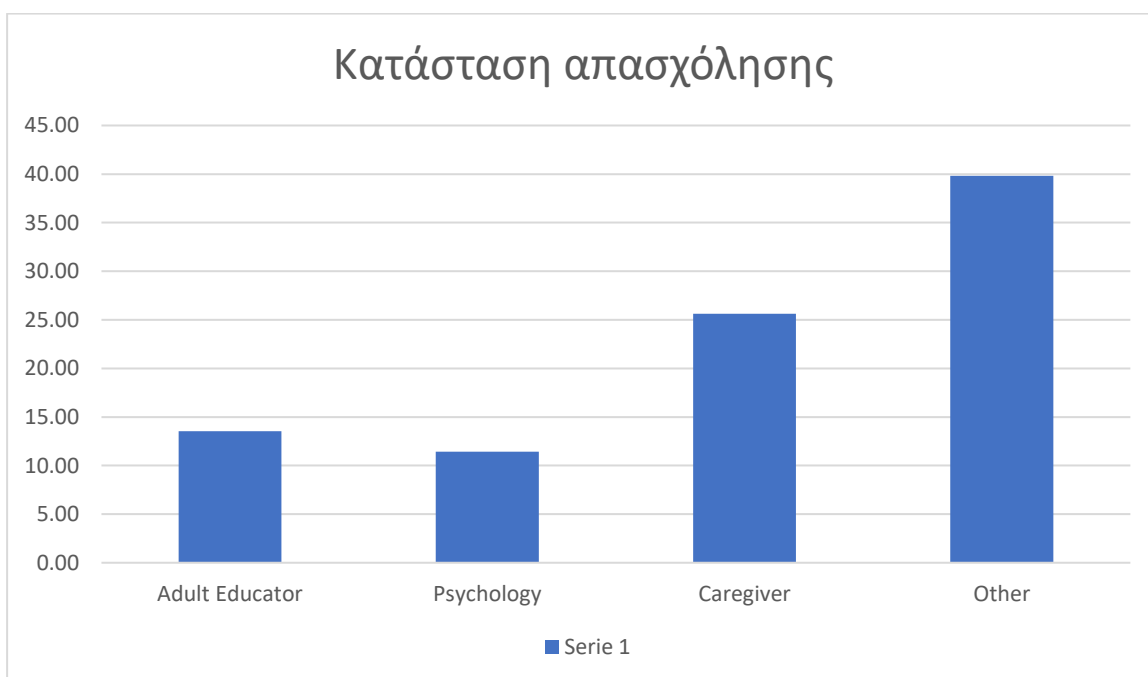
- Ισπανία: 10
- Εσθονία: 32
- Ιταλία: 314
- Πολωνία: 29
- Βουλγαρία: 28
- Ελλάδα: 26

2.2 ΦΥΛΟ

- γυναίκες συμμετέχοντες 47,2 %
- άνδρες συμμετέχοντες 52,2 %
- προτιμώ να μην πω 0,6 %



2.3 ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORES/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. 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 υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

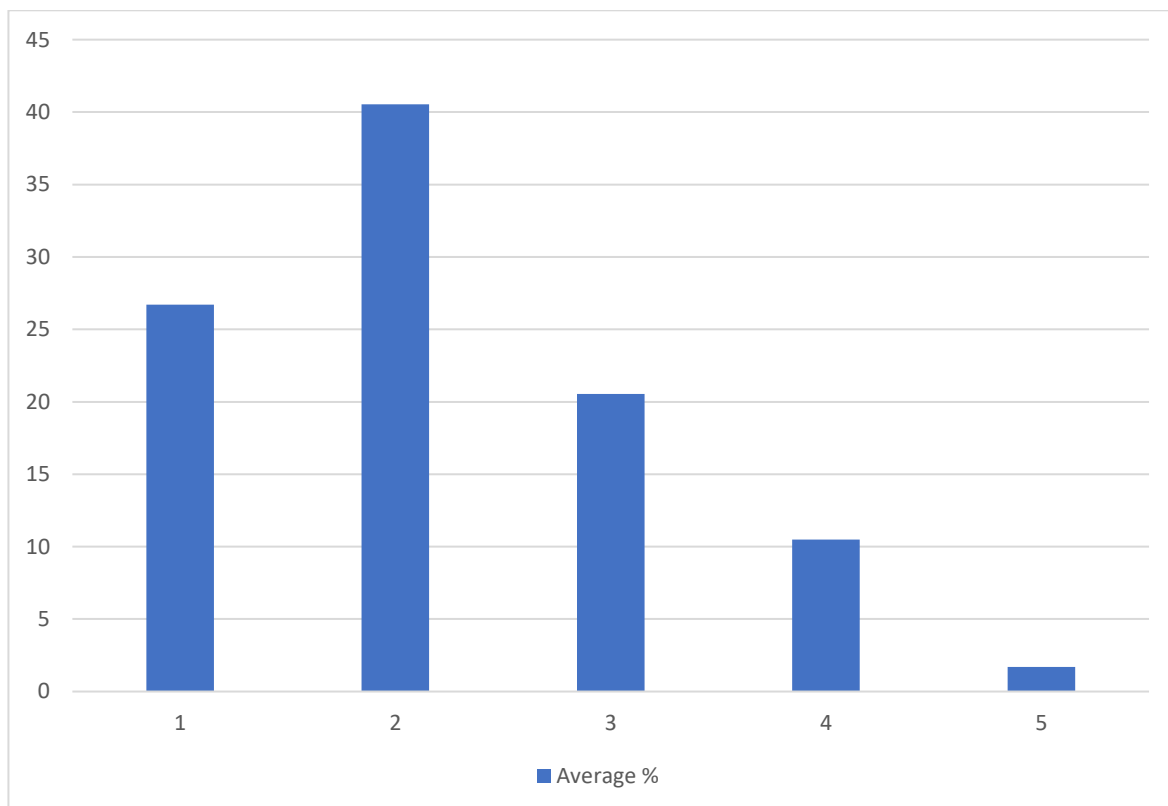
3 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Προκειμένου να προσδιορίσουμε την ανάγκη βελτίωσης της ενσυναίσθησης, εντοπίσαμε ένα σύνολο στοιχείων που μετρούν τις δυσκολίες στις 12 ακόλουθες δεξιότητες και το οποίο συνοψίζεται ως εξής και αναπαρίσταται με γραφήματα. Κάθε στοιχείο ζητούσε από τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν τον βαθμό συμφωνίας με τις παρακάτω προτάσεις σε μια κλίμακα από το 1 (ελάχιστο) έως το 5 (μέγιστο).

Αν προσδιορίσουμε τους συμμετέχοντες με υψηλή έλλειψη ενσυναίσθησης ως εκείνους που σημείωσαν τουλάχιστον 4.

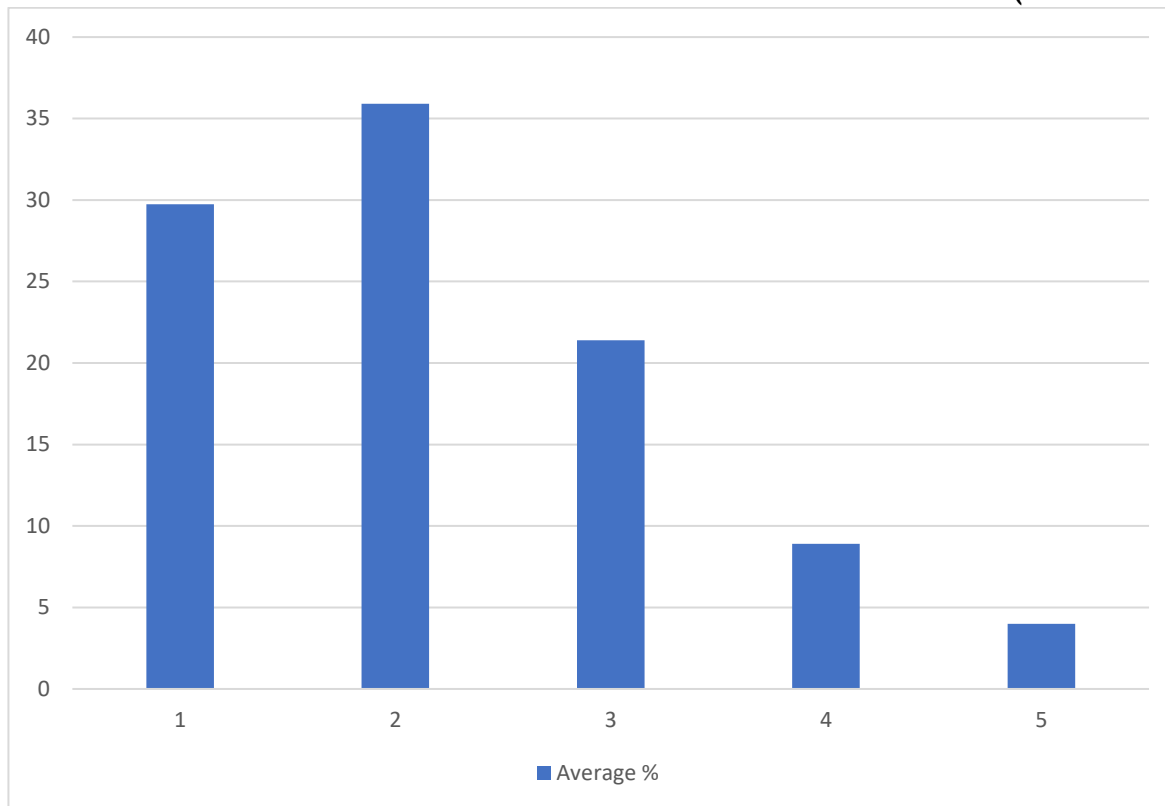
ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΝΑ ΒΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΣΑΣ ΚΟΣΜΟ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

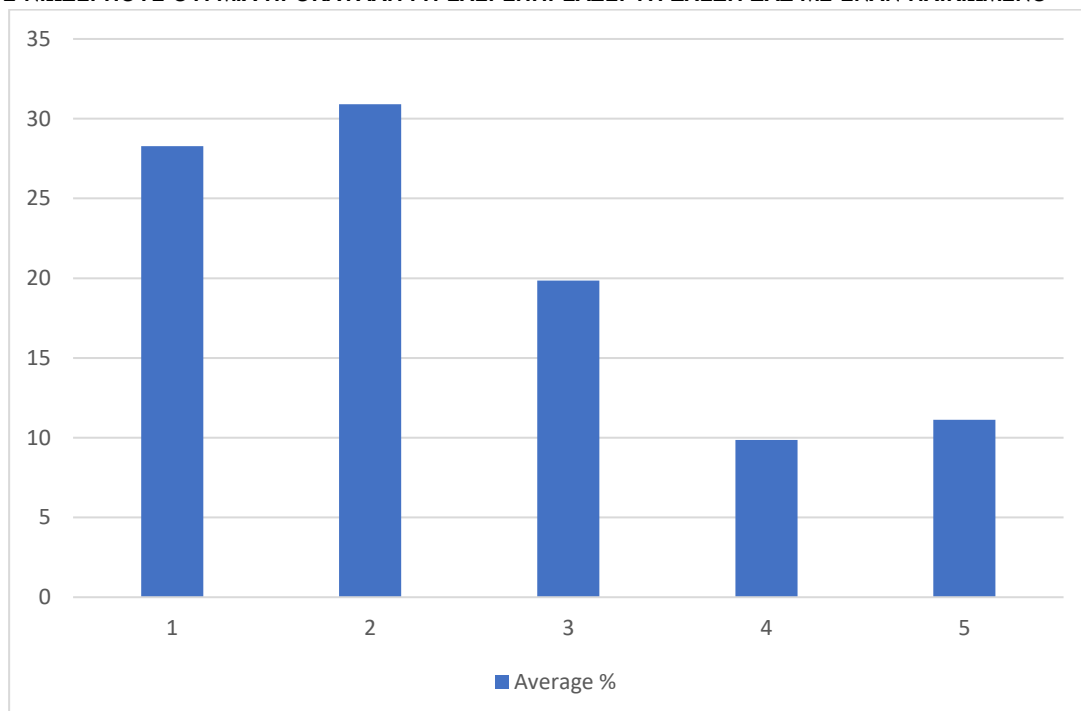


Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΑΞΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΛΟΓΩΝ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΣΑΣ (ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ)



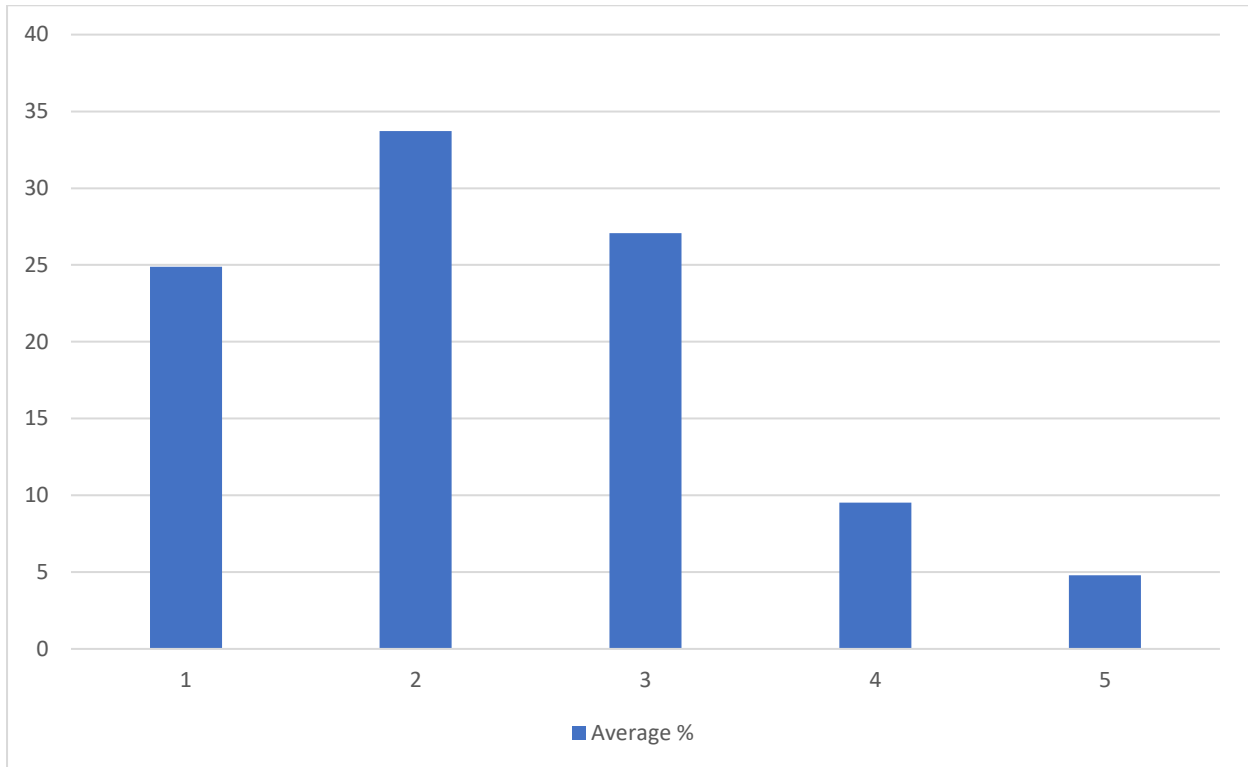
ΕΧΕΤΕ ΝΙΩΣΕΙ ΠΟΤΕ ΟΤΙ ΜΙΑ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ ΕΧΕΙ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ ΜΕ ΕΝΑΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟ



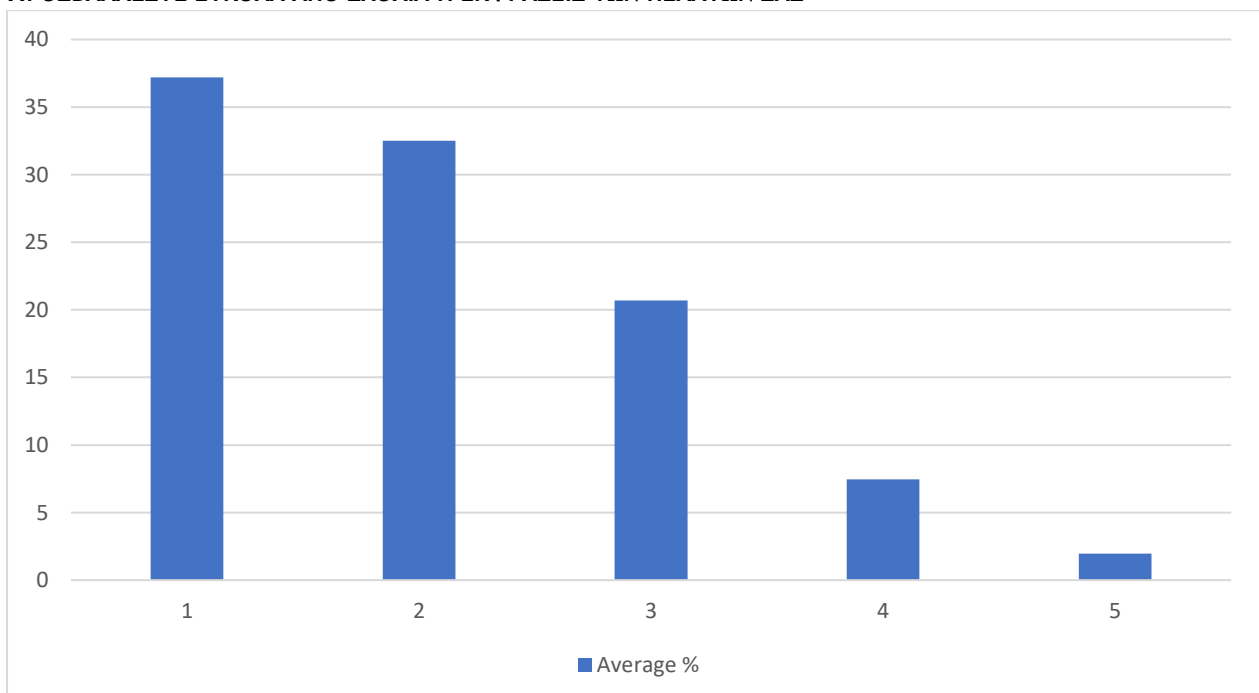
Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

ΝΙΩΘΕΤΕ ΟΤΙ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΟΠΩΣ Ο ΦΟΒΟΣ, Ο ΘΥΜΟΣ Η ΤΟ ΑΓΧΟΣ, ΣΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥΝ ΚΑΙ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ.

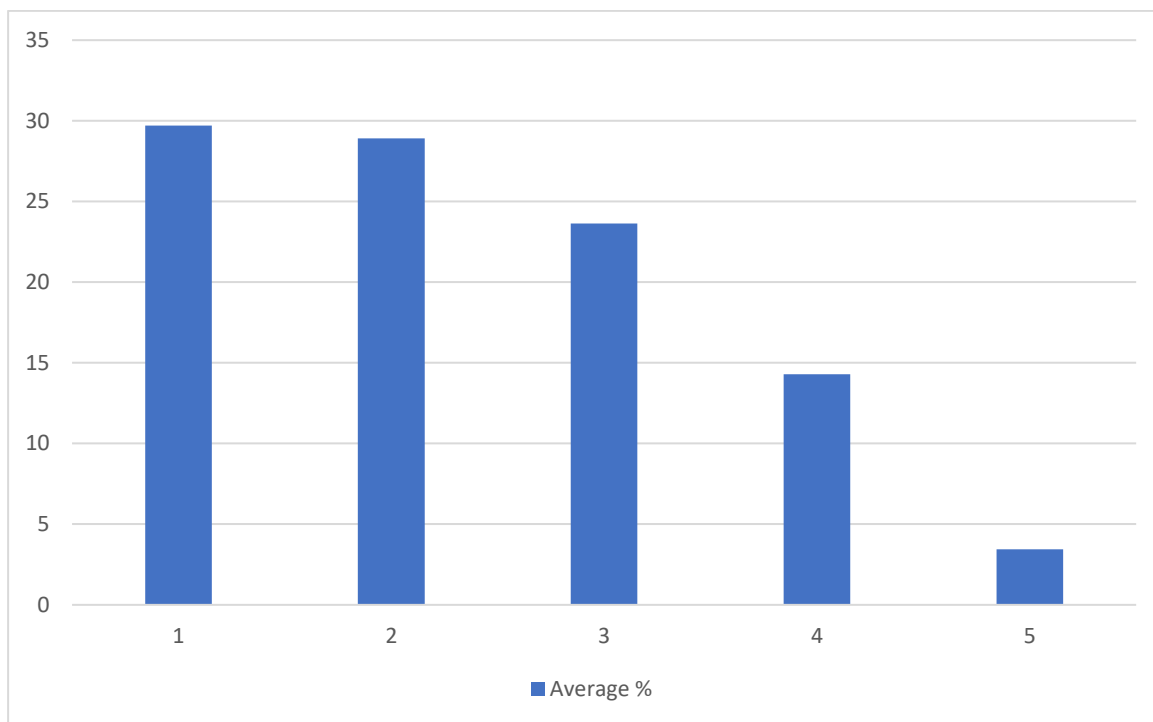


ΠΡΟΣΒΑΛΛΕΣΤΕ ΕΥΚΟΛΑ ΑΠΟ ΣΧΟΛΙΑ Η ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΣΑΣ



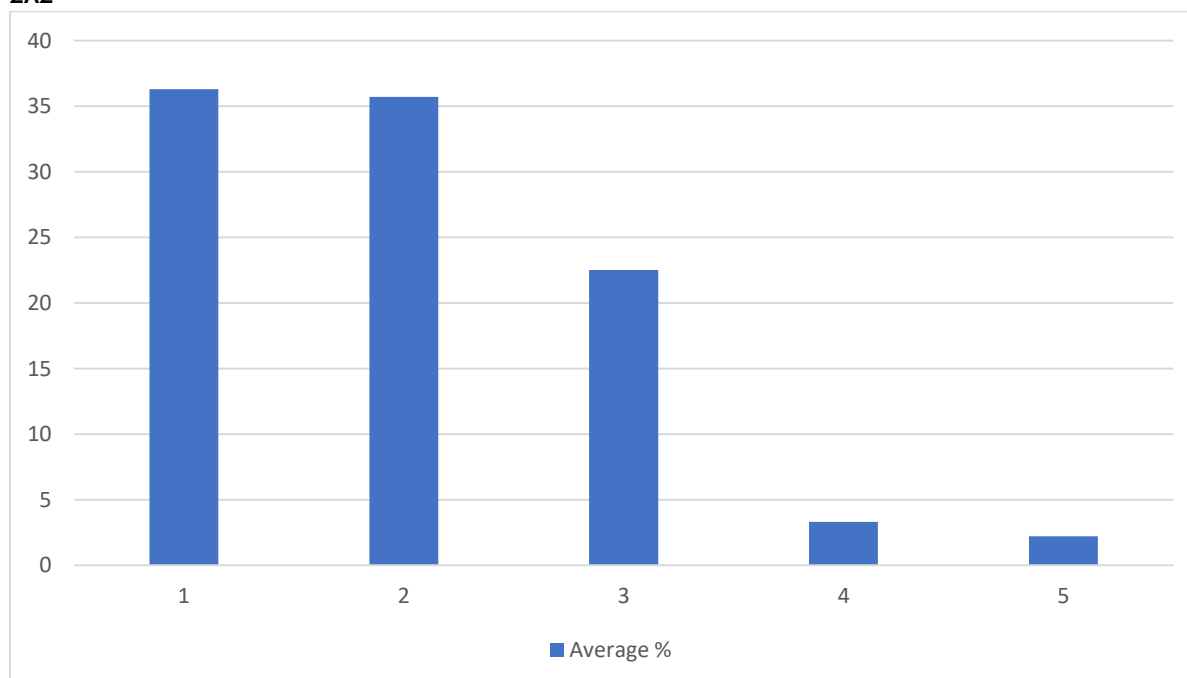
Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΕΜΜΕΝΕΤΕ ΣΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΝΑ ΑΠΟΔΕΧΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΙΔΕΕΣ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ



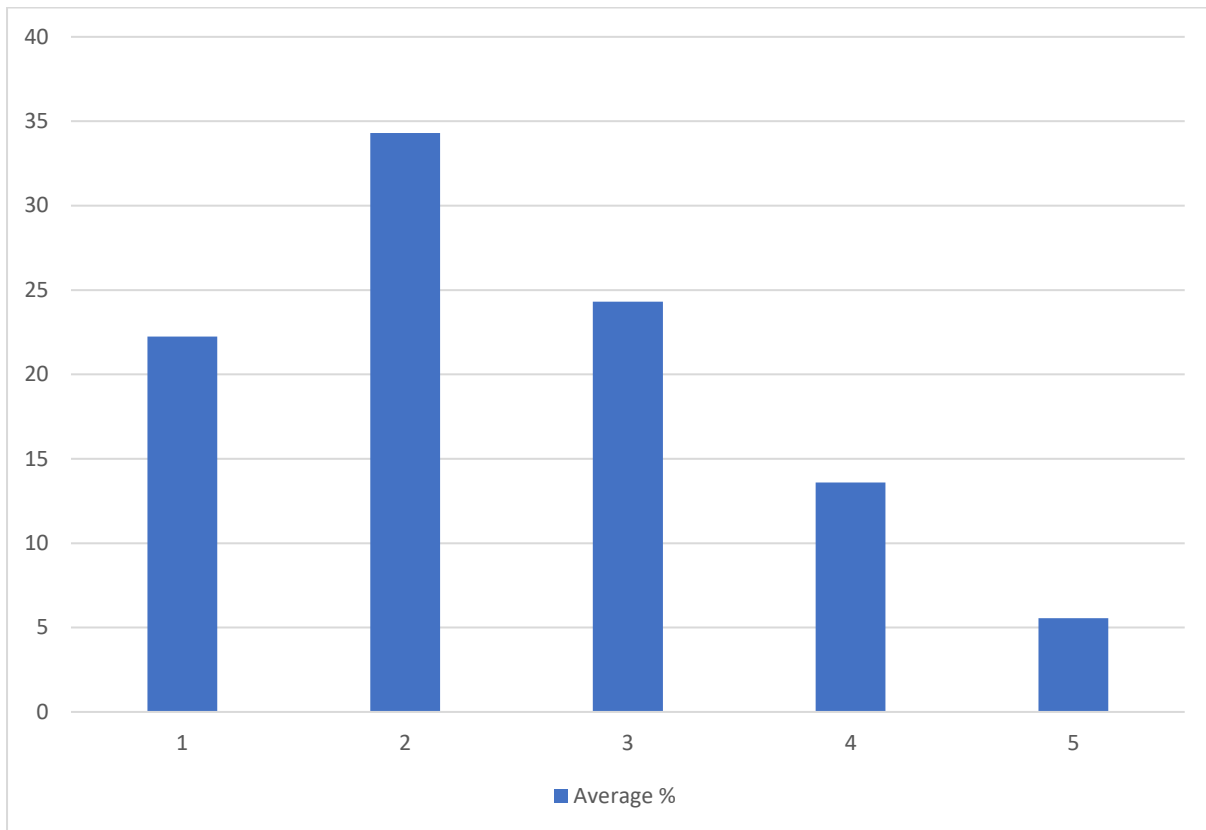
ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΜΙΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΕΣΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΣΑΣ

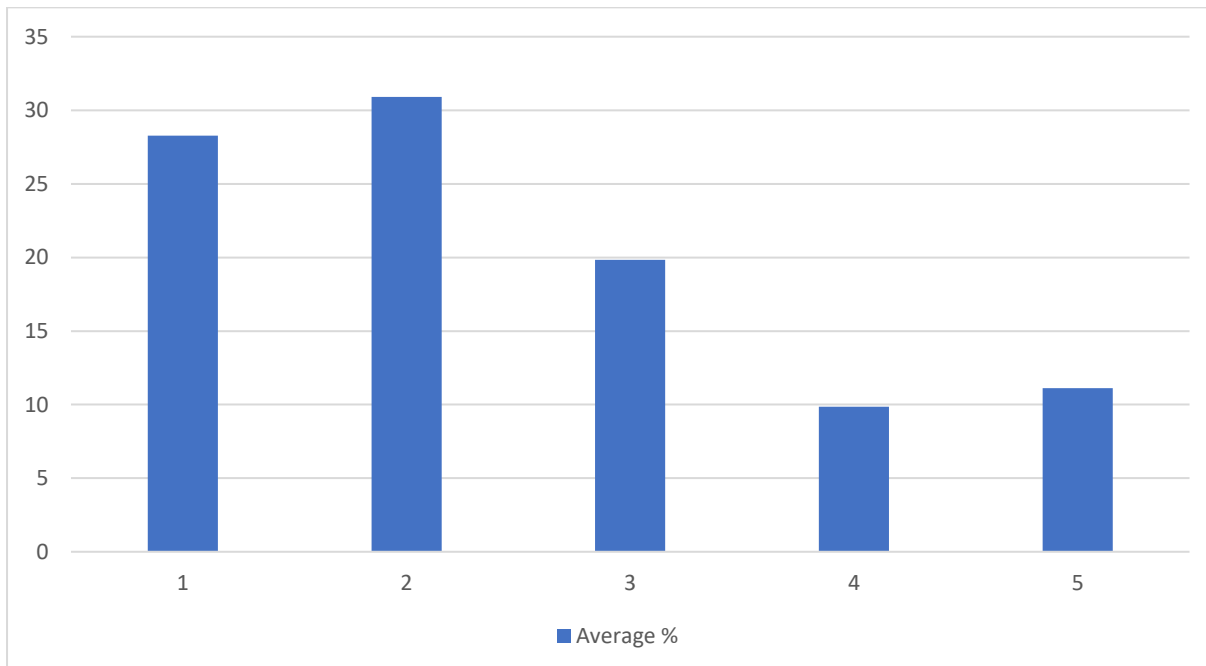


Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΝΙΩΘΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΠΟΛΥ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ



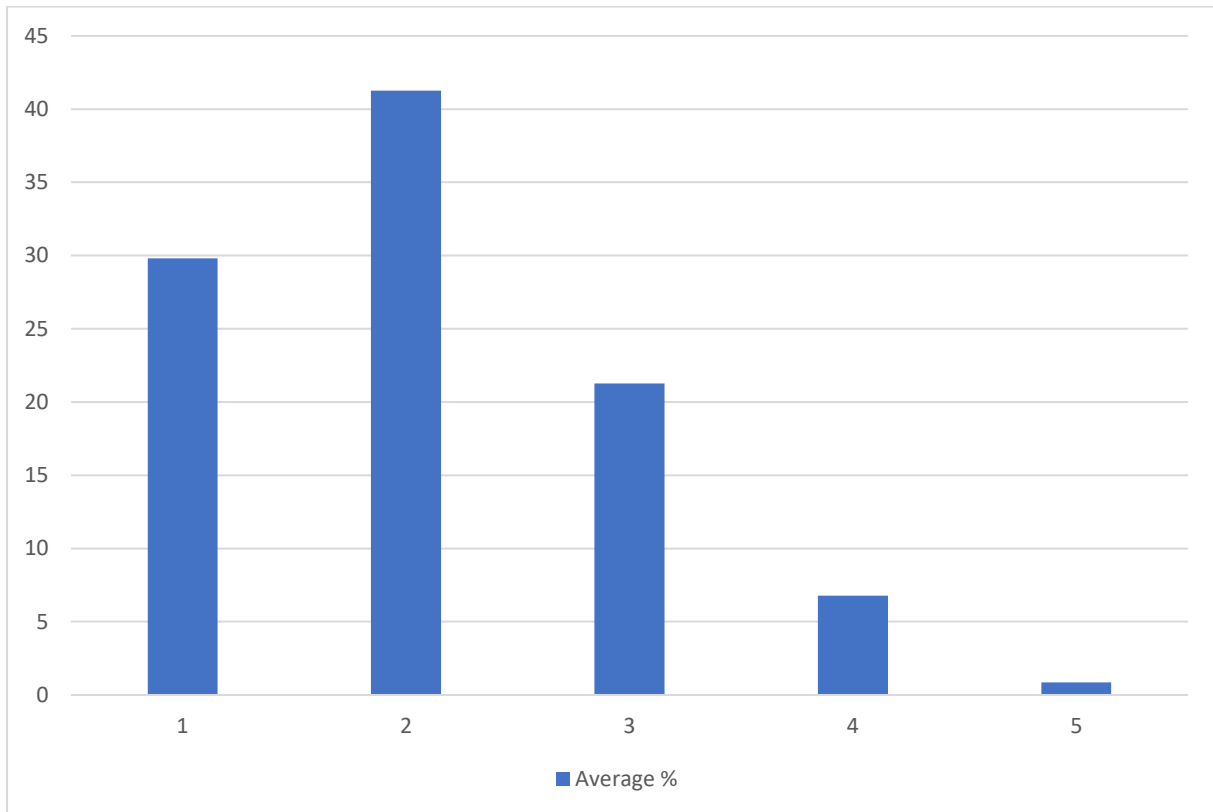
ΔΥΣΚΟΛΕΥΣΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΘΕΤΙΚΕΣ ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΟΧΕΥΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΣΑΣ



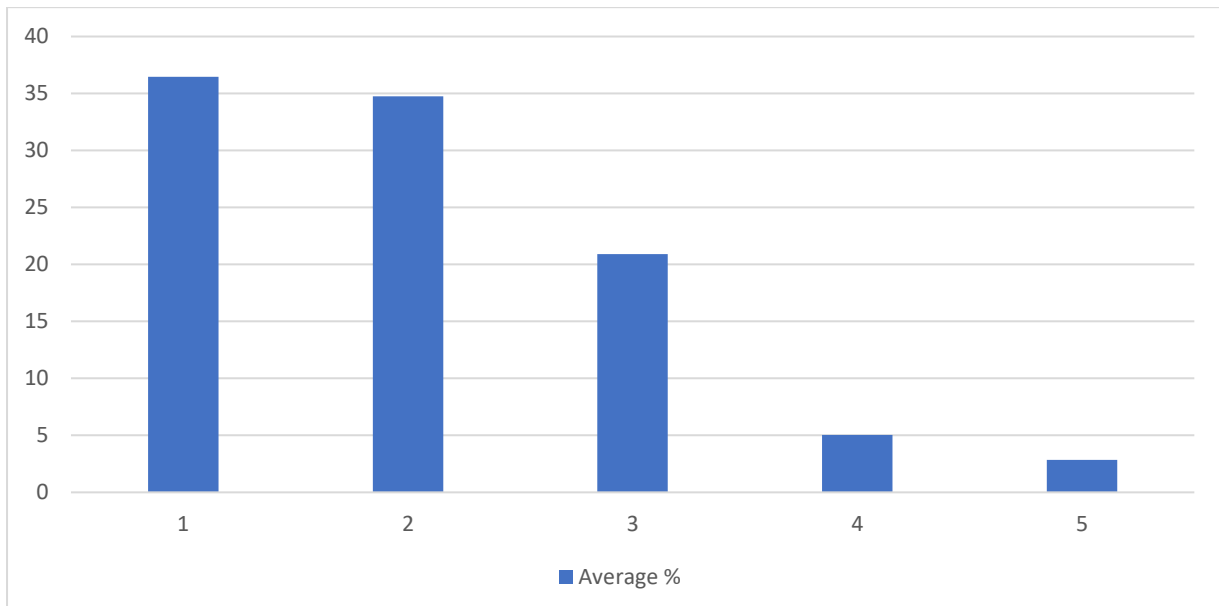
Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΕΛΛΕΙΨΗ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗ

ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΜΕΝΟΙ ΟΤΑΝ ΣΥΝΑΛΛΑΣΣΕΣΤΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΣΑΣ

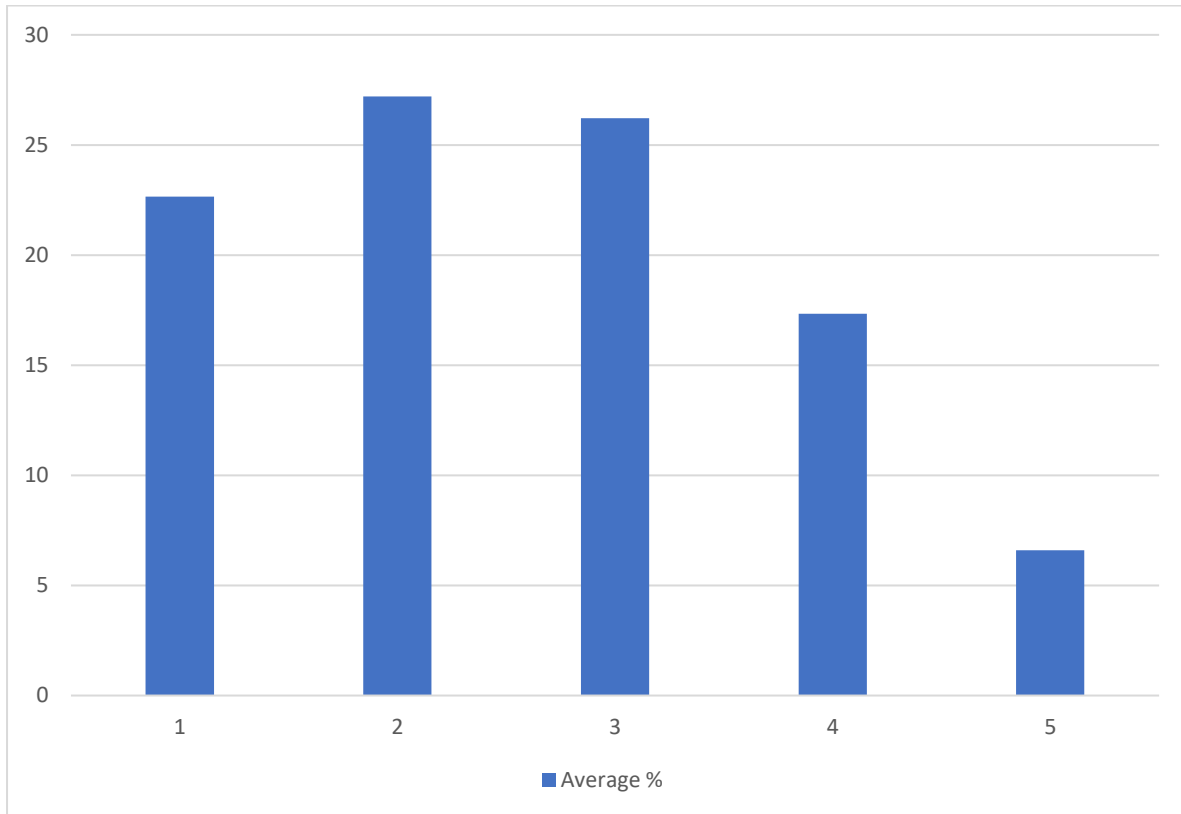


ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΧΙΟΥΜΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΔΙΑΤΥΠΩΣΕΤΕ ΜΙΑ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



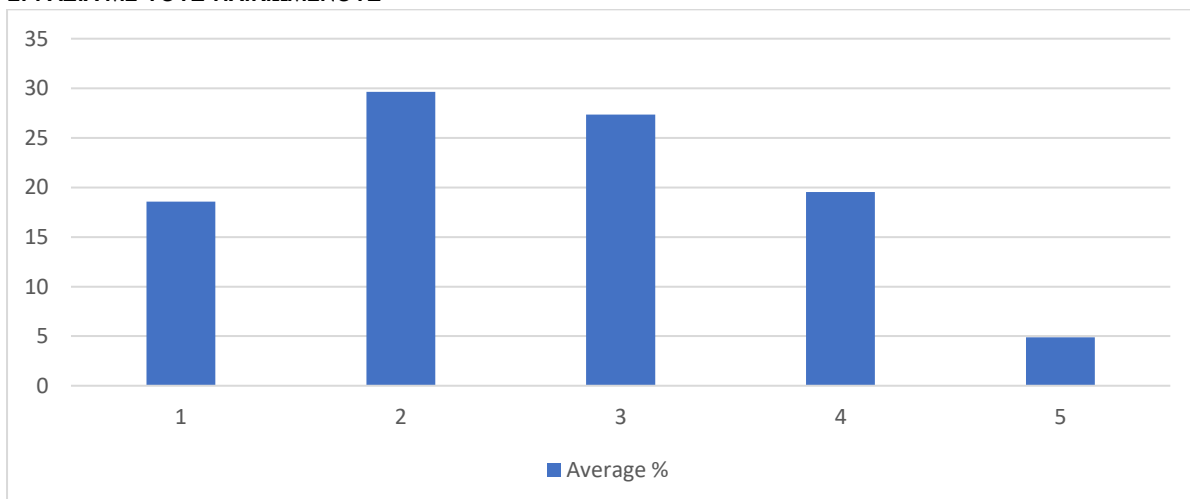
Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΑΓΩΝΙΖΕΣΤΕ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΤΕ ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΣΤΑ ΧΕΙΛΗ ΣΑΣ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΟΤΑΝ ΠΕΡΝΑΤΕ ΜΙΑ ΔΥΣΚΟΛΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



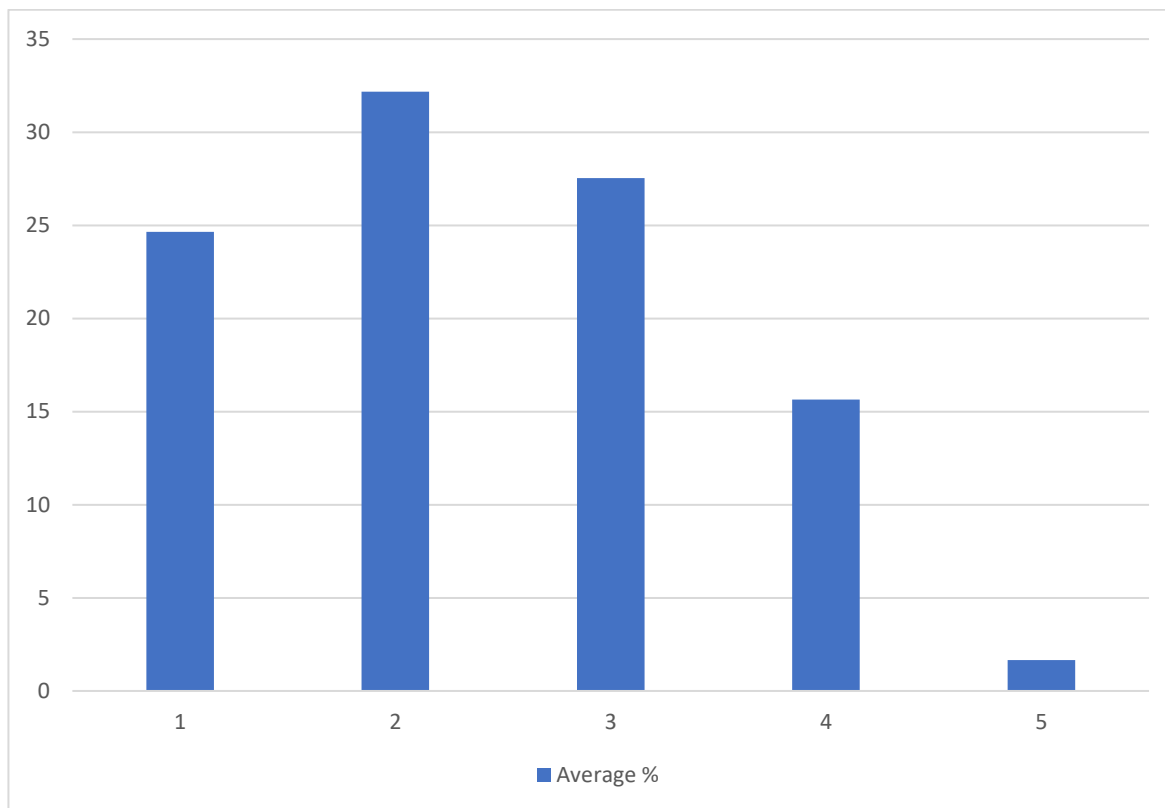
ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ/ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ

ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΑΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΑΣ ΑΝΑΣΤΑΤΩΝΟΥΝ ΚΑΙ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

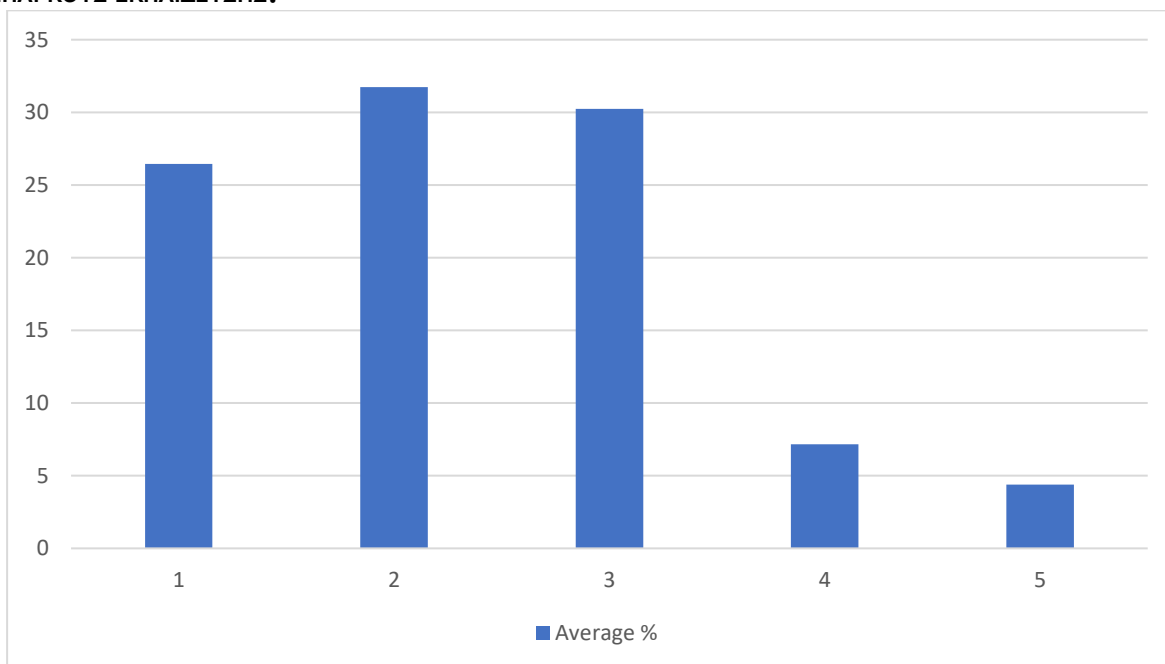


Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕΙΤΕ ΣΤΙΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥ



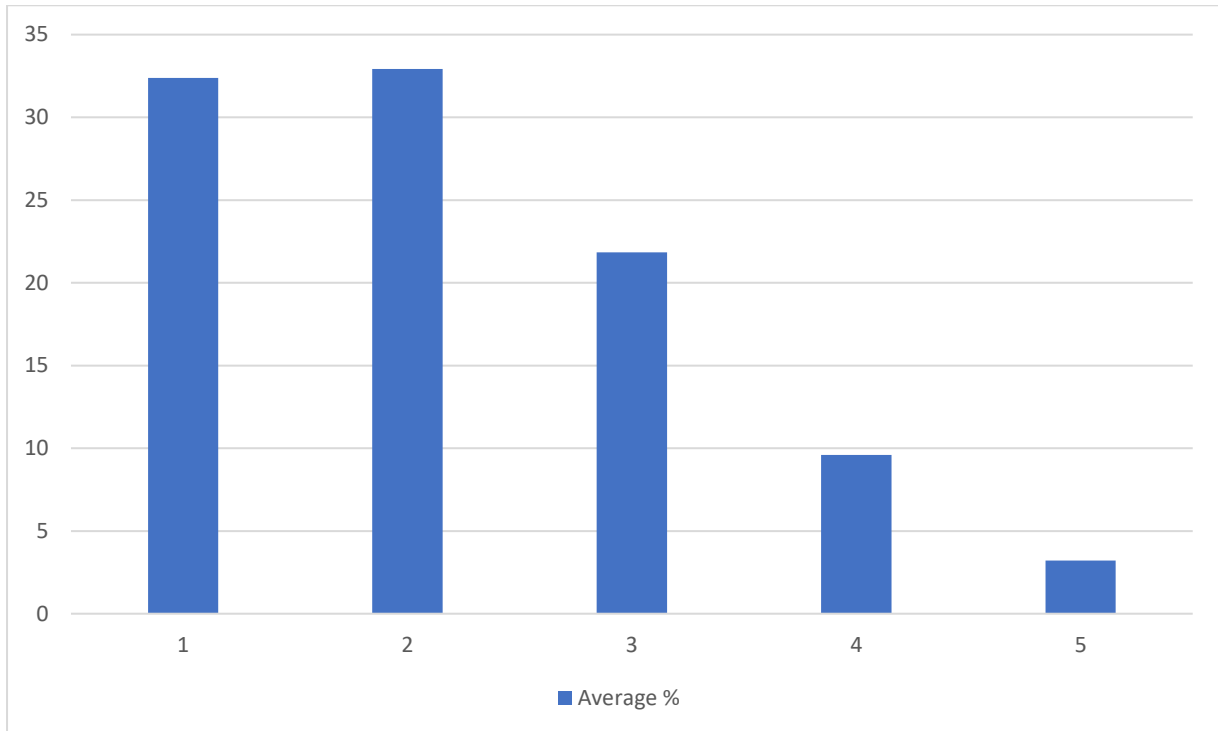
ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΊΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕΙΤΕ ΣΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΟΥΛΕΙΑΣ ΣΑΣ ΛΟΓΩ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΕΠΑΡΚΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ.



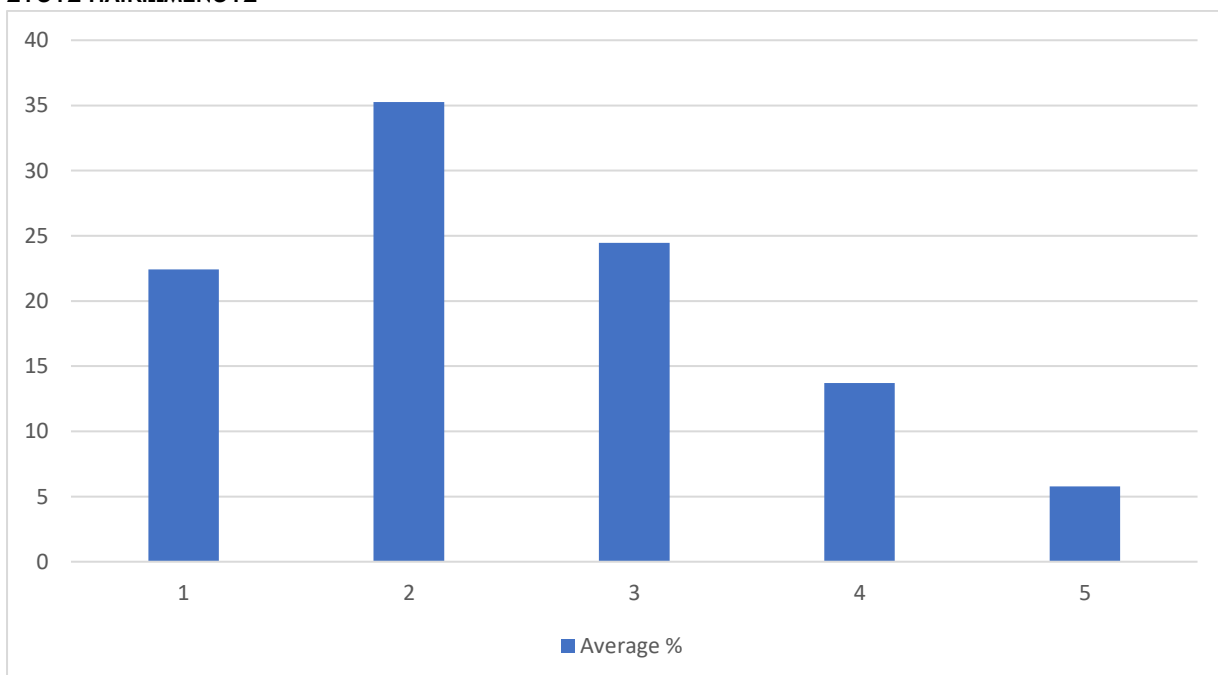
Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΚΙΝΗΤΡΟΥ

ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΝΕΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

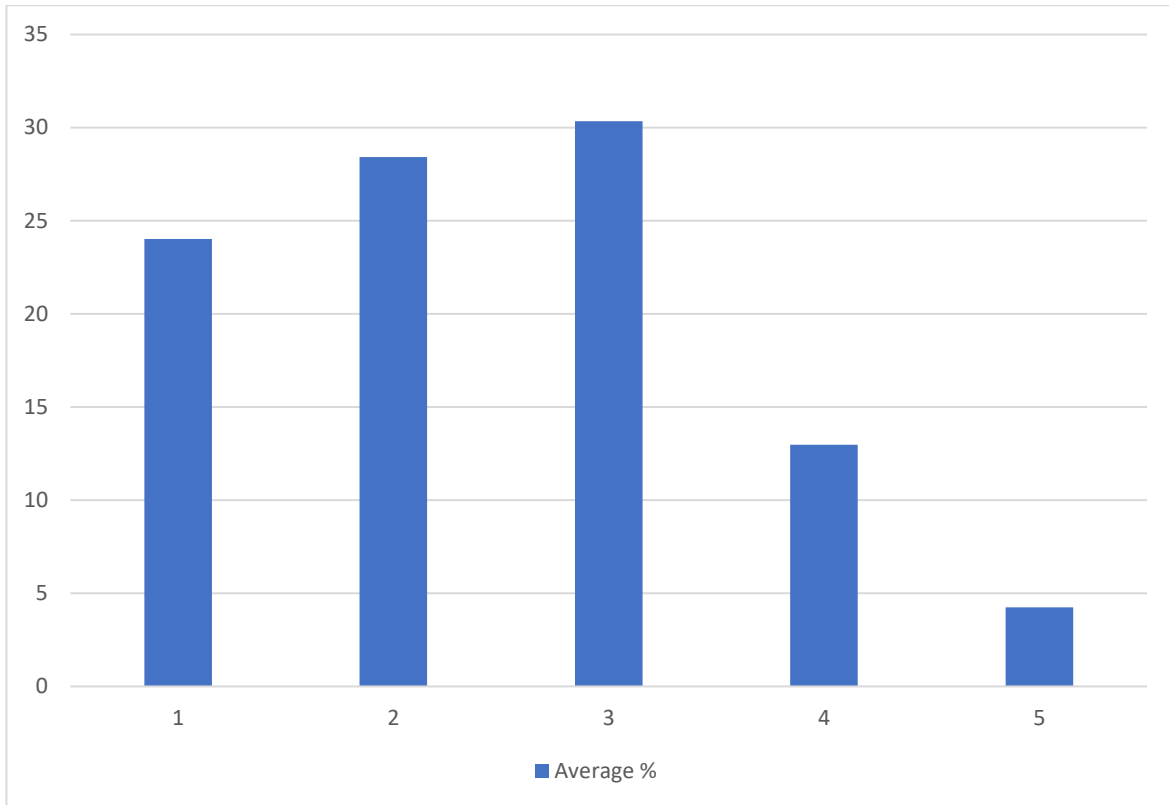


ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΕΥΚΟΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΔΙΝΟΥΝ ΚΙΝΗΤΡΟ ΕΝΩ ΠΑΡΕΧΕΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ



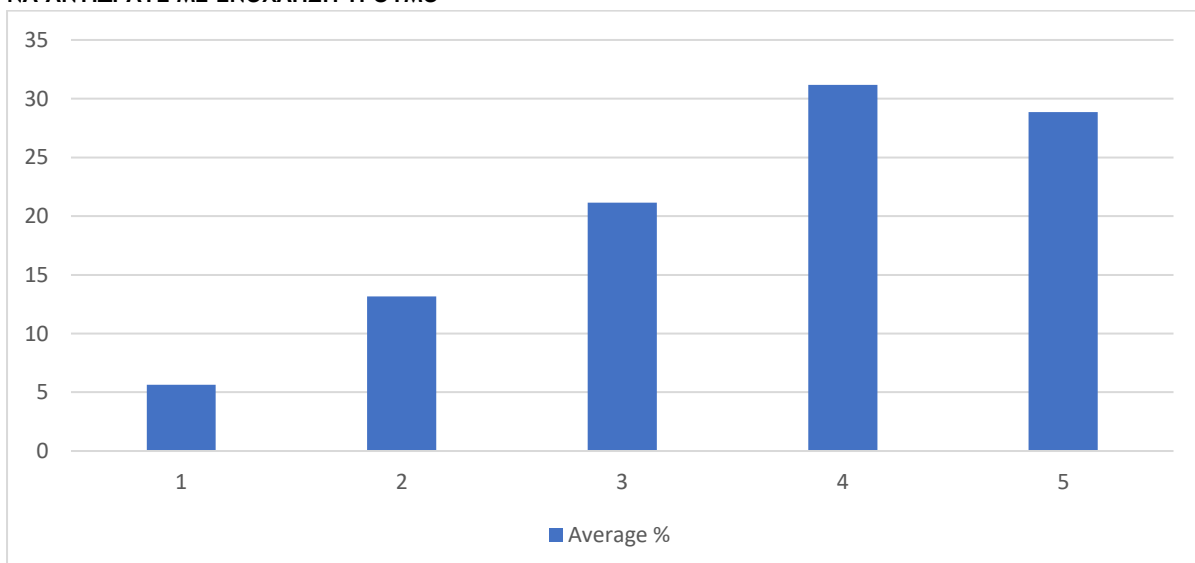
Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΤΙΝΕΤΕ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΔΟΥΛΕΙΑΣ ΣΑΣ, ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΑΠΟΘΑΡΡΥΝΣΗ.



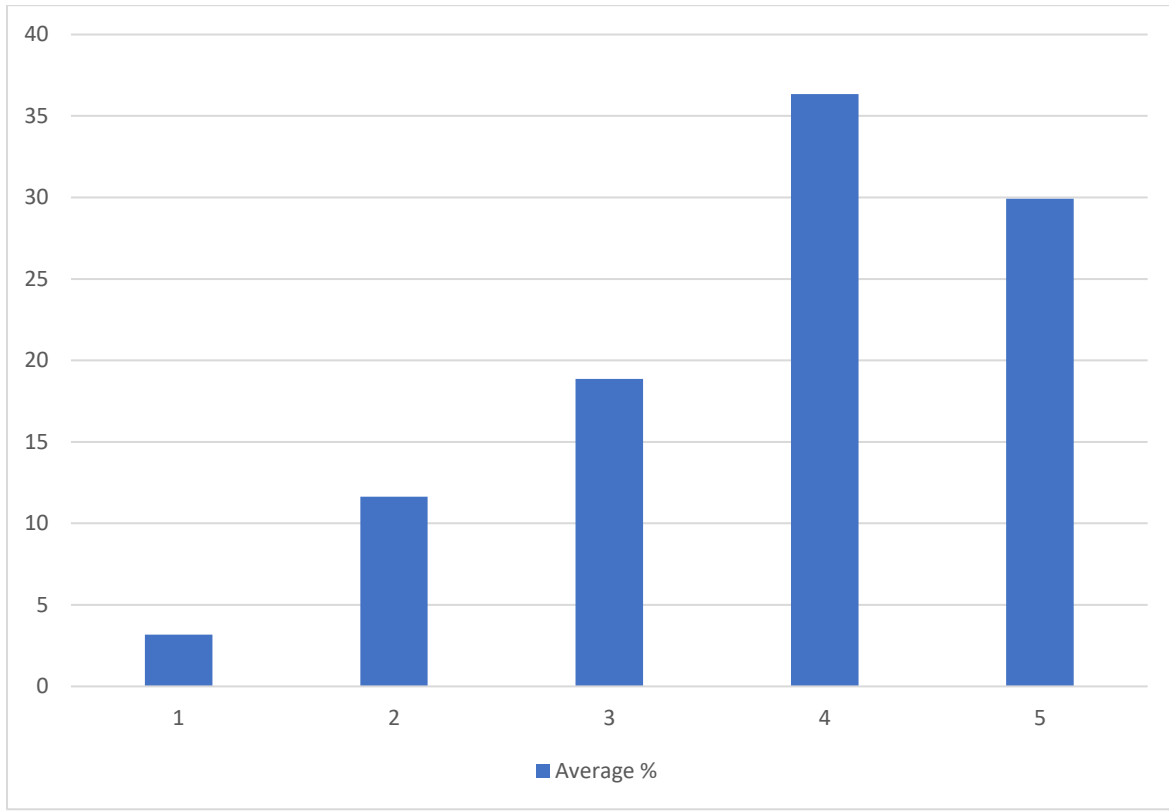
ΕΛΛΕΙΨΗ ΥΠΟΜΟΝΗΣ

ΕΧΕΤΕ ΑΝΟΧΗ ΣΕ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ/ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΤΙΘΕΝΤΑΙ ΑΠΟ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕ ΜΕ ΕΝΟΧΛΗΣΗ Ή ΘΥΜΟ

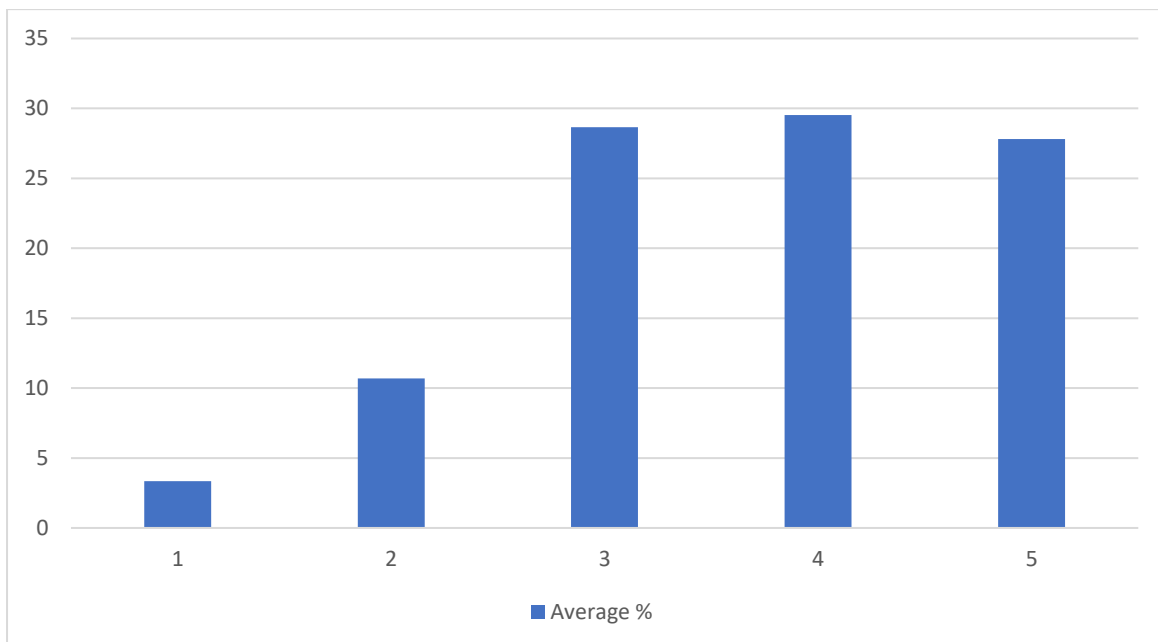


Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΘΕΣΗ ΝΑ ΠΑΡΕΧΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ



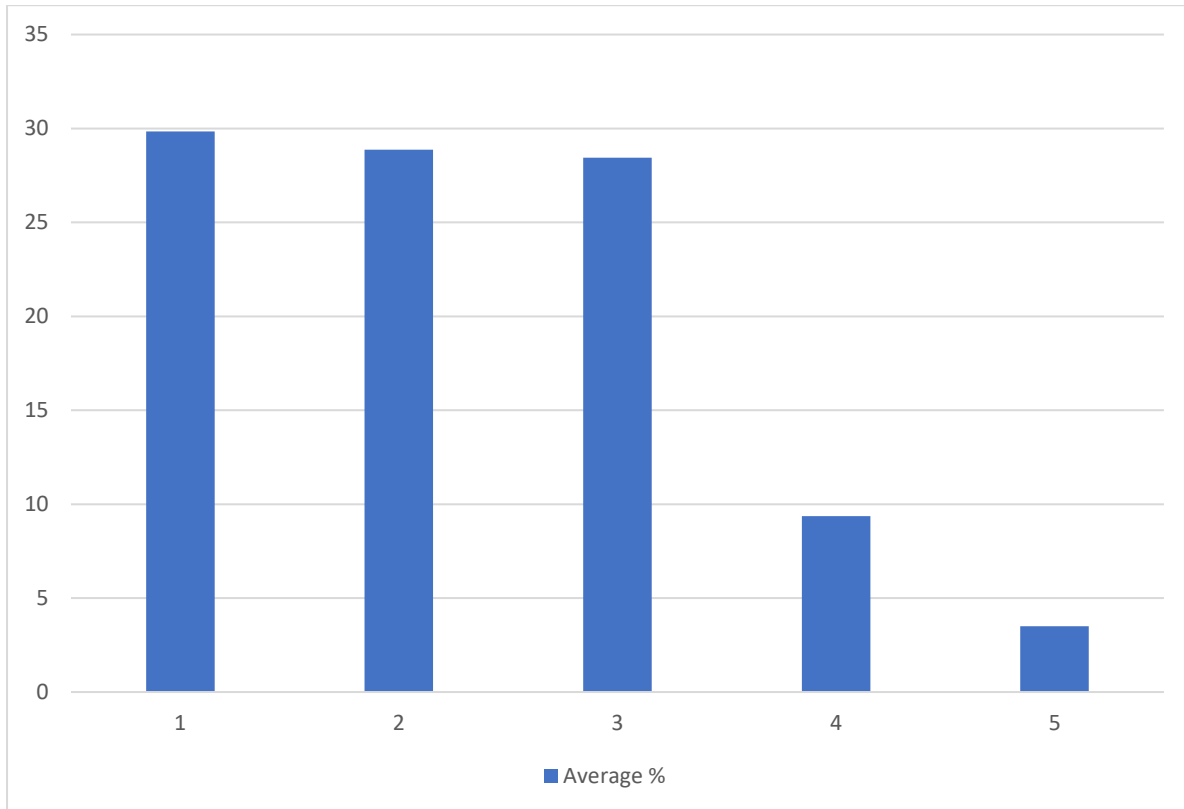
ΕΙΣΤΕ ΣΤΑΘΕΡΟΙ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ



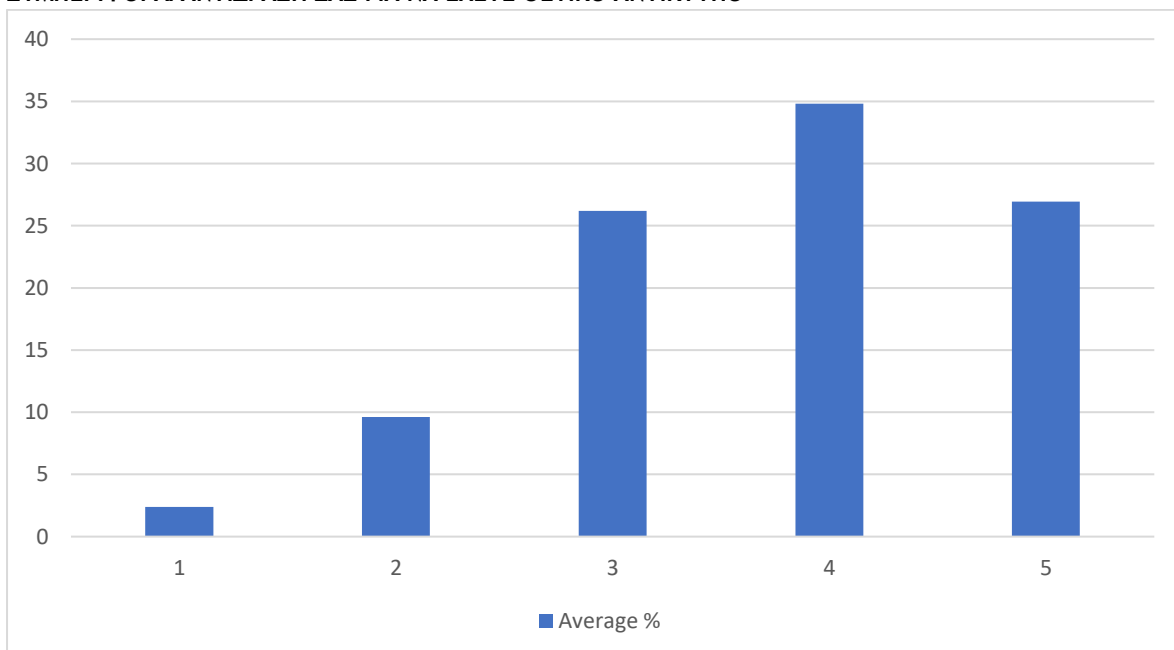
Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΑΙΣΘΗΜΑ ΑΝΗΣΥΧΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗΣ

ΑΝΤΙΔΡΑΤΕ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΗΣΥΧΙΑ/ ΑΠΑΘΕΙΑ/ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΚΠΛΗΡΩΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ/ΟΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΙ ΣΑΣ ΣΤΟΧΟΙ

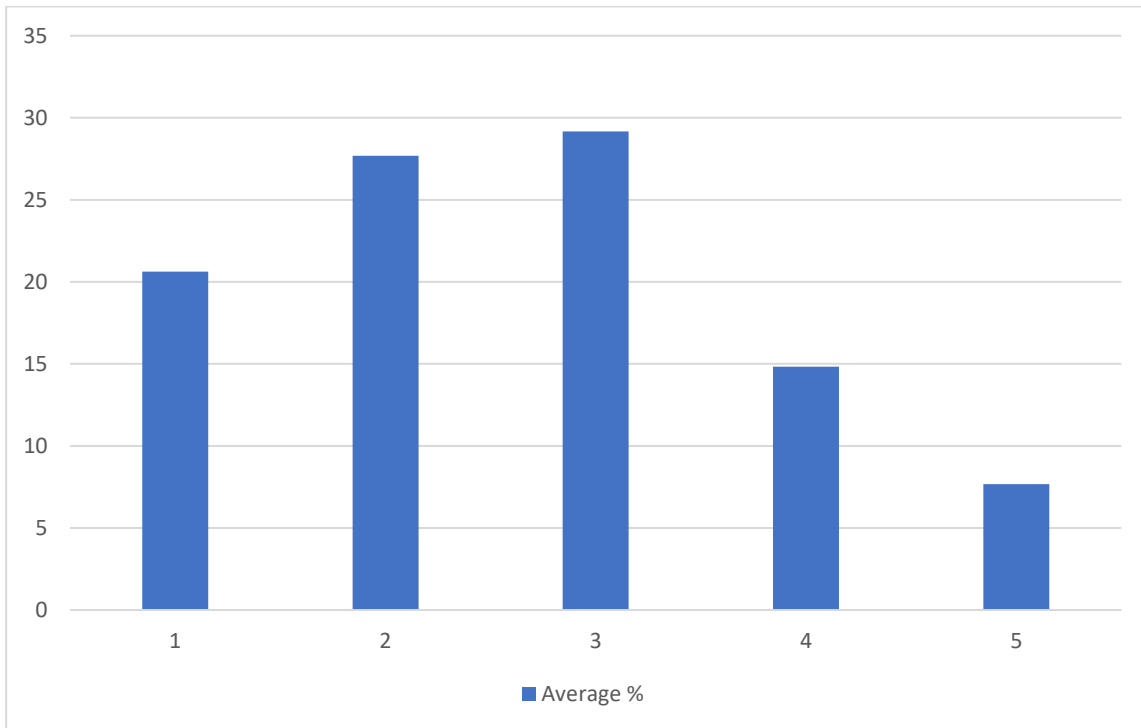


ΣΕ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΝΙΩΘΕΤΕ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ, ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ/ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΘΕΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ



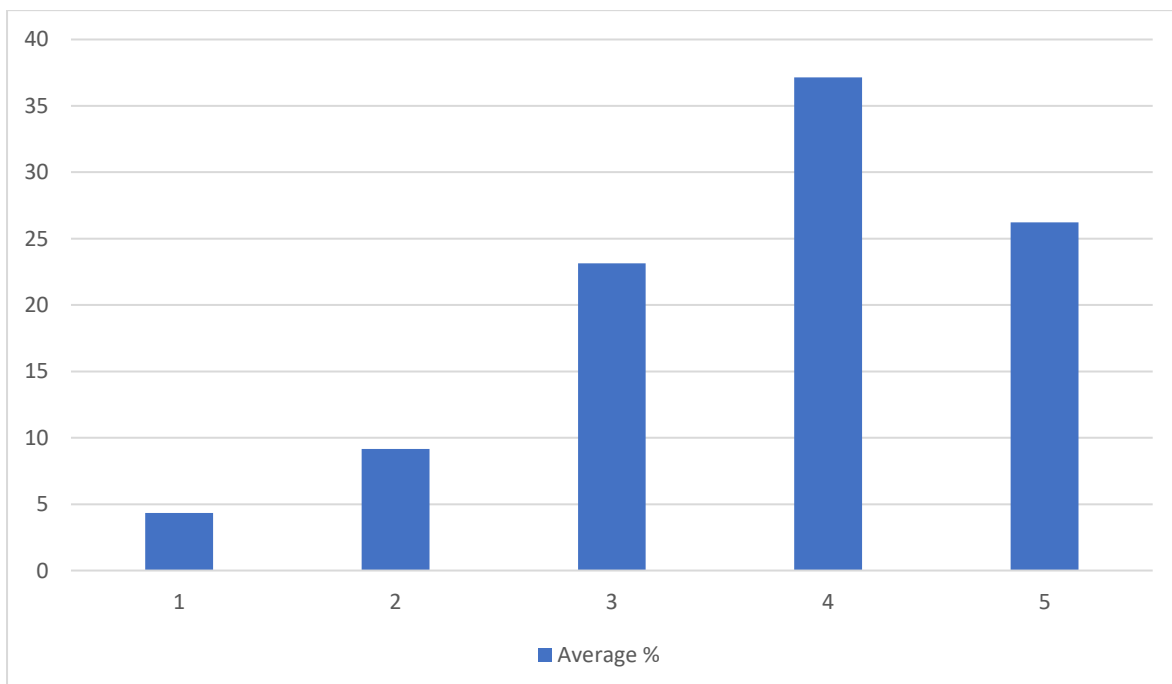
Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΤΑ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΔΥΝΑΜΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ.



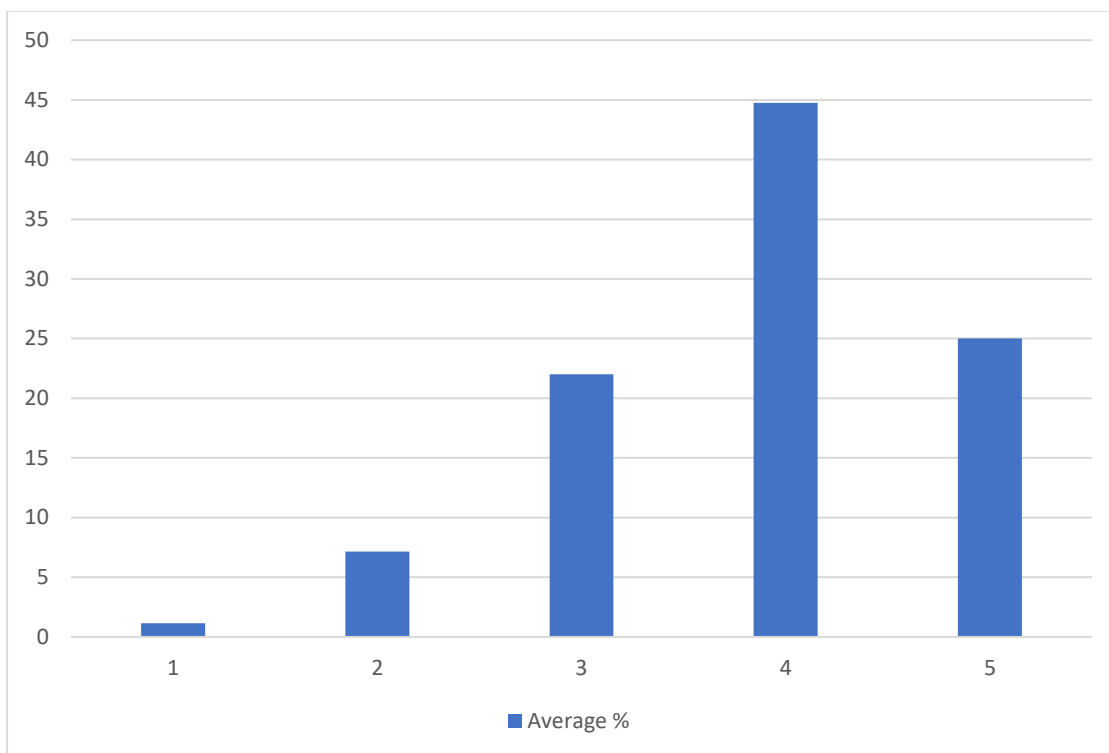
ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ

ΝΙΘΩΤΕ ΙΚΑΝΟΙ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΝΙΘΩΤΕ ΕΝΤΟΝΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

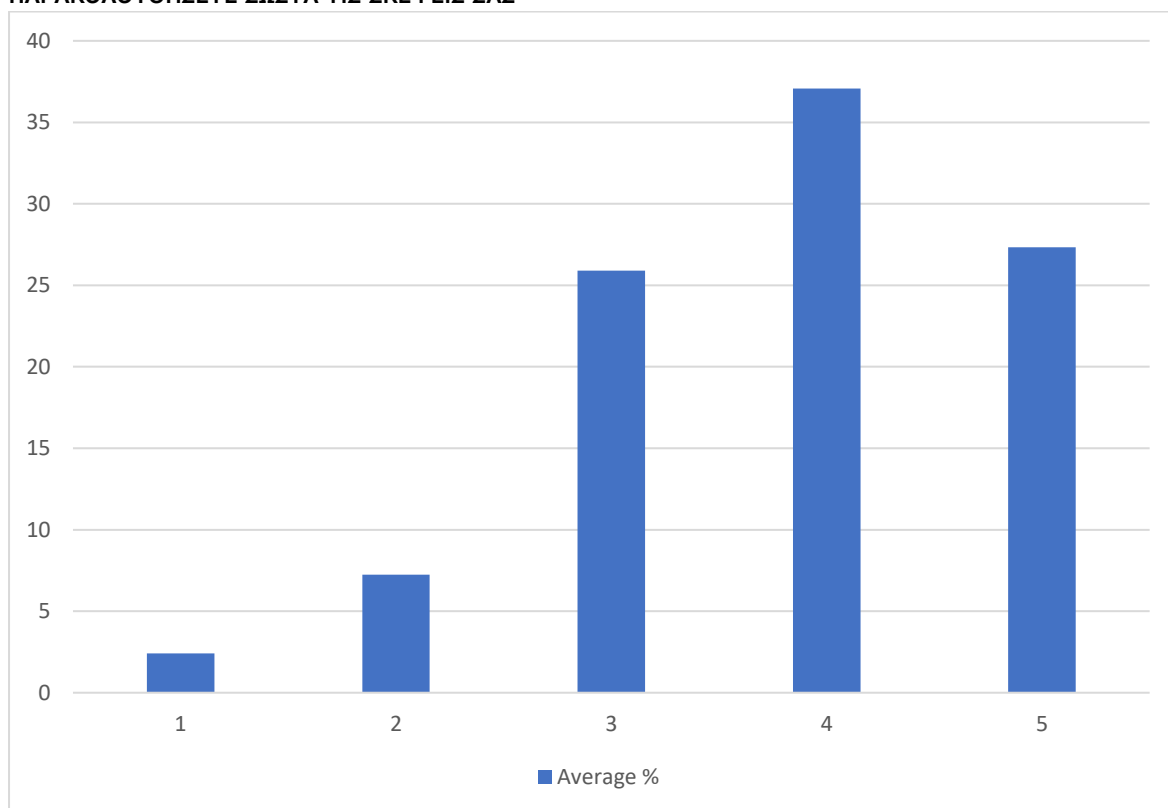


ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΕΣΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΑΣ

Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. 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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



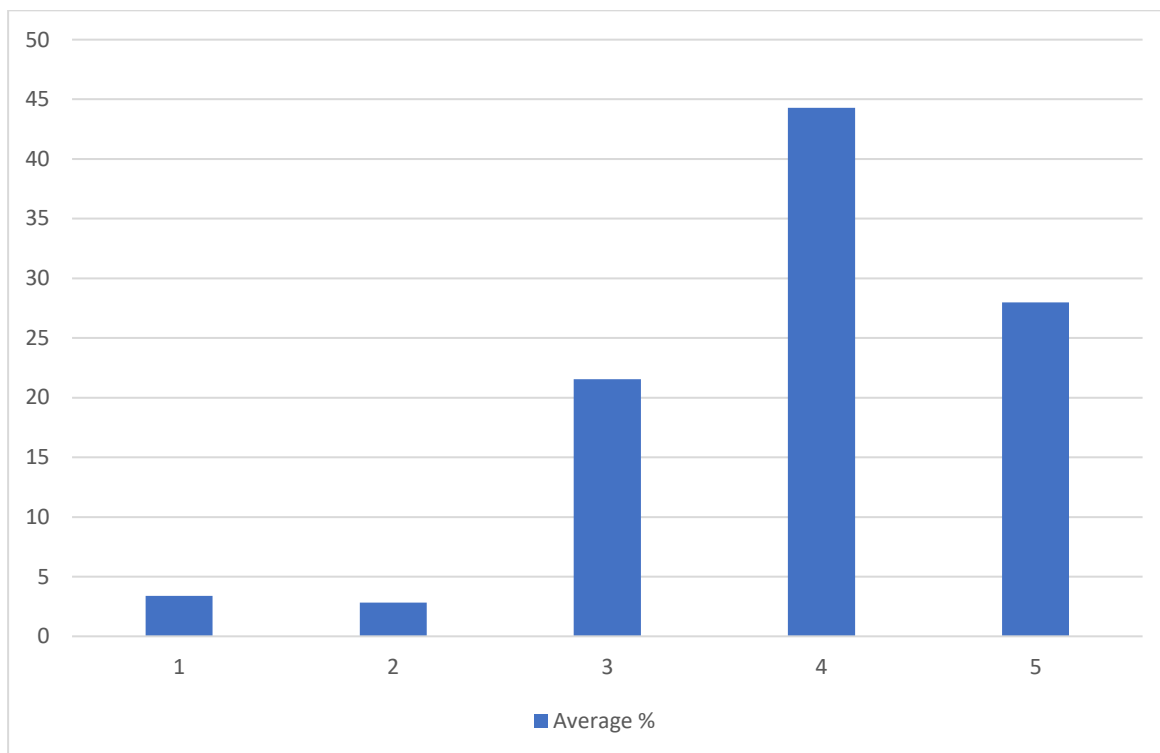
ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΑΦΟΥ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΑΣ



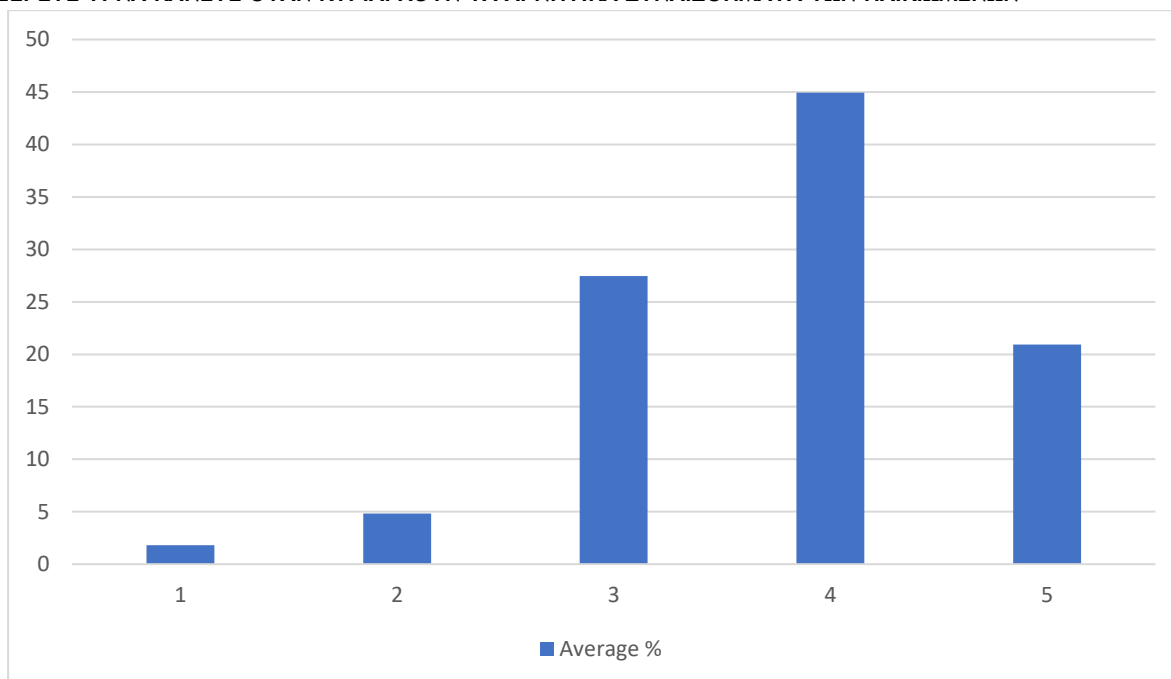
Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

ΝΙΘΕΤΕ ΙΚΑΝΟΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

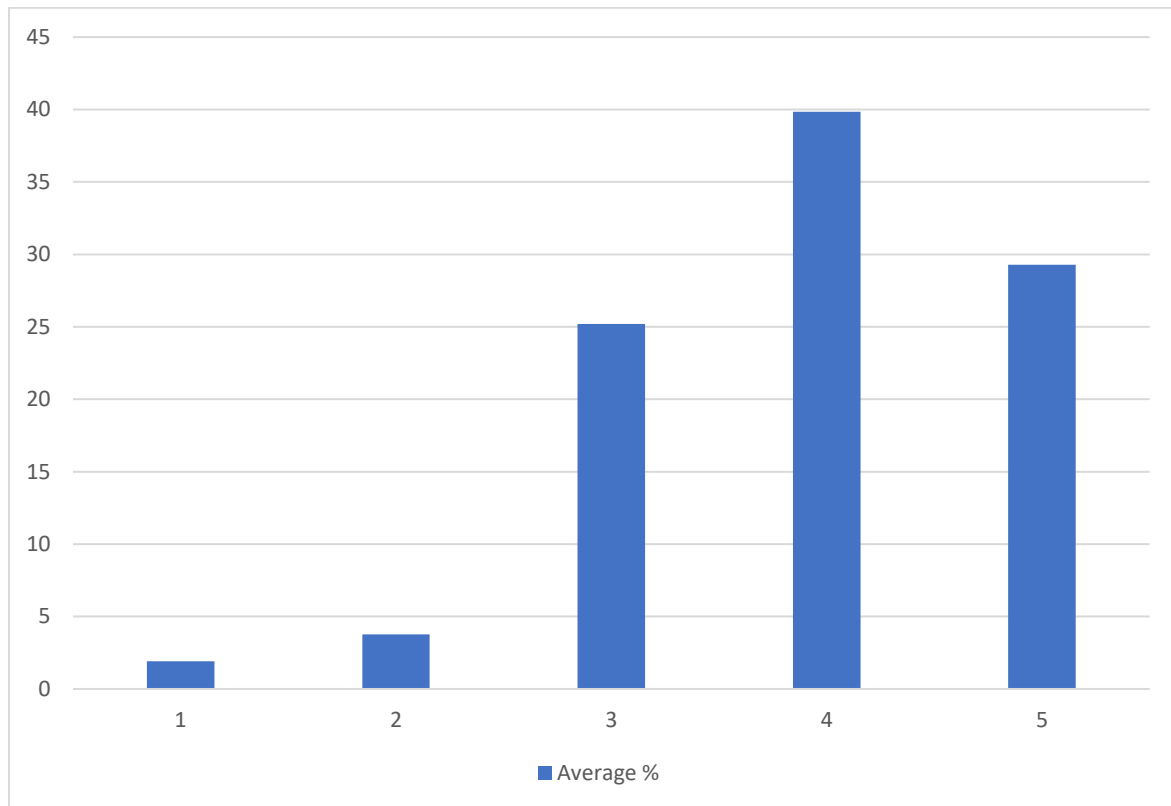


ΞΕΡΕΤΕ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΤΑΝ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥΝ ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ



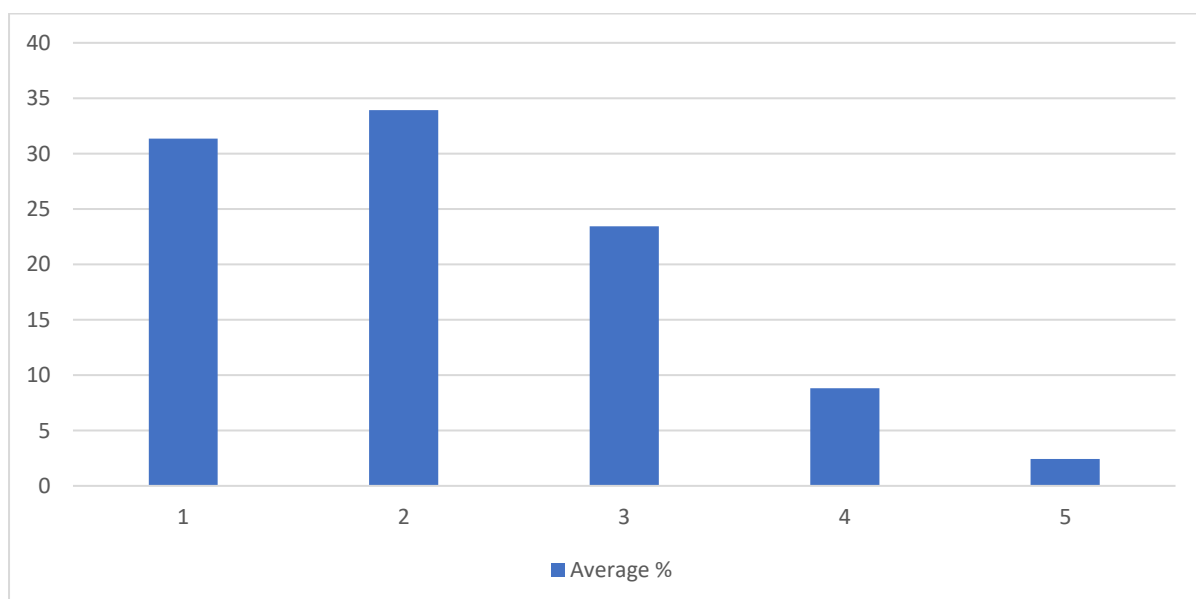
Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΞΕΡΕΤΕ ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΩΘΗΣΕΤΕ ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ



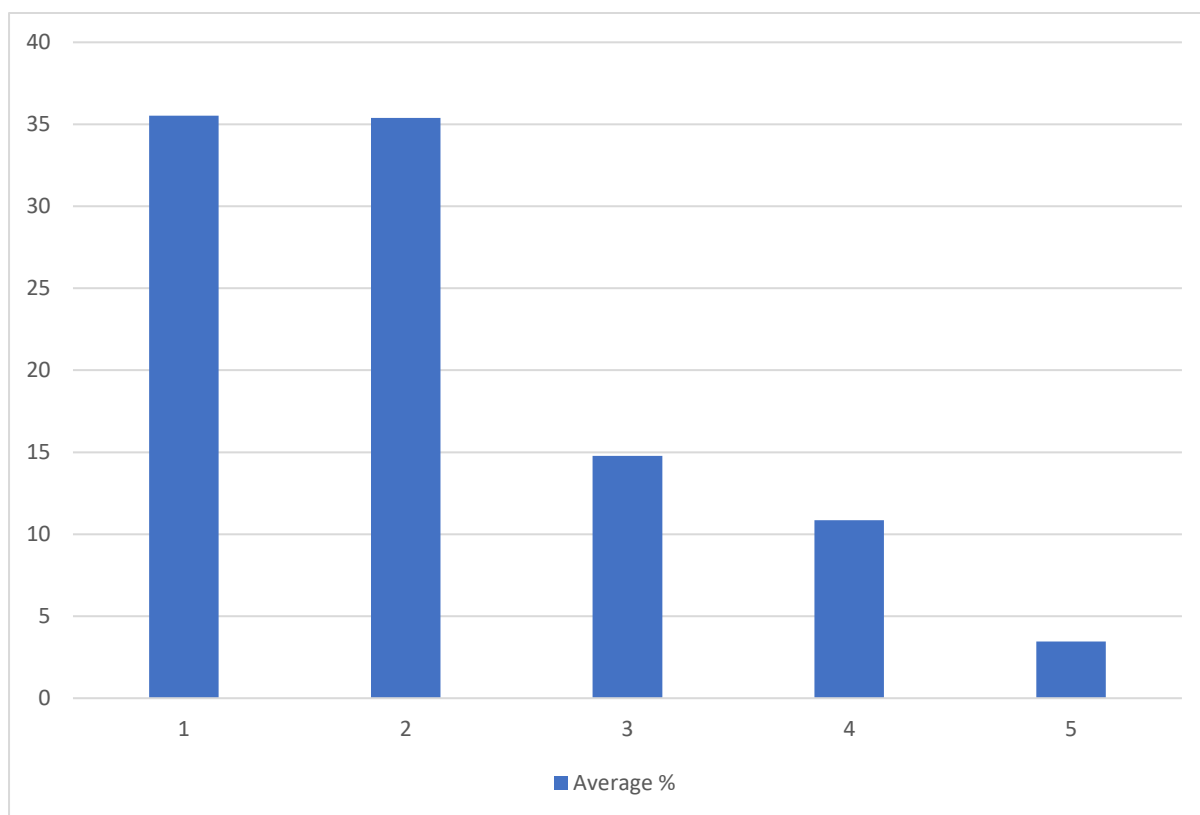
ΕΛΛΕΙΨΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

ΔΥΣΚΟΛΕΥΣΤΕ ΝΑ ΒΑΛΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥ

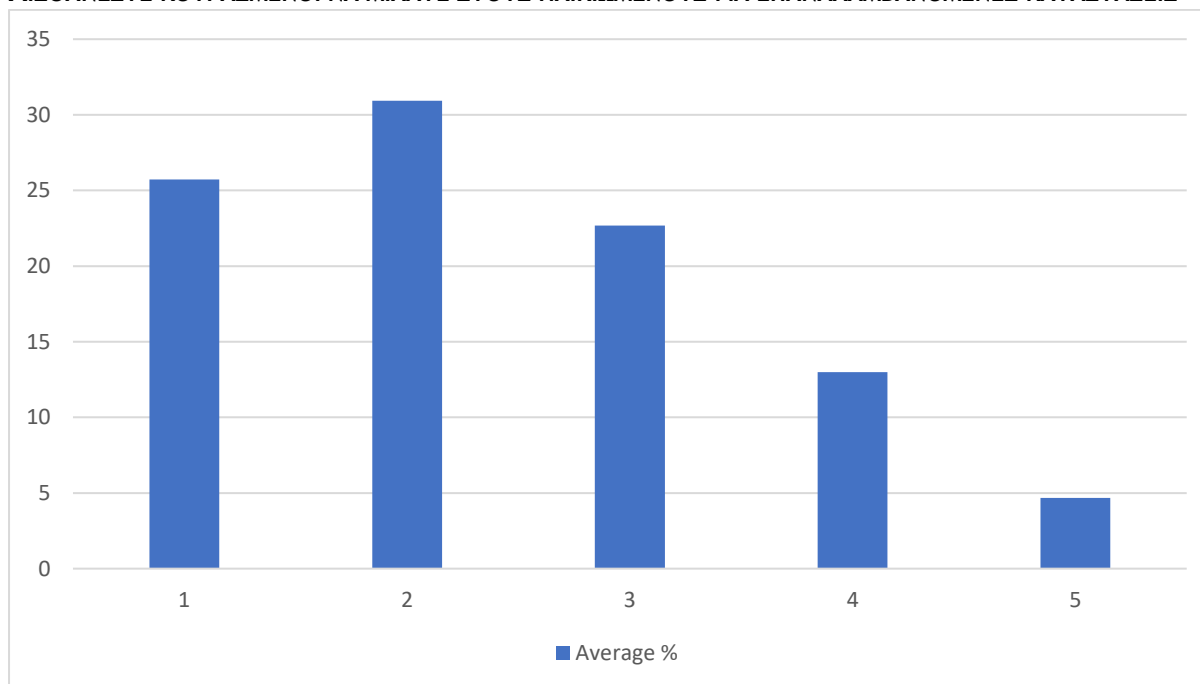


ΔΥΣΚΟΛΕΥΣΤΕ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥΣ

Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. 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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

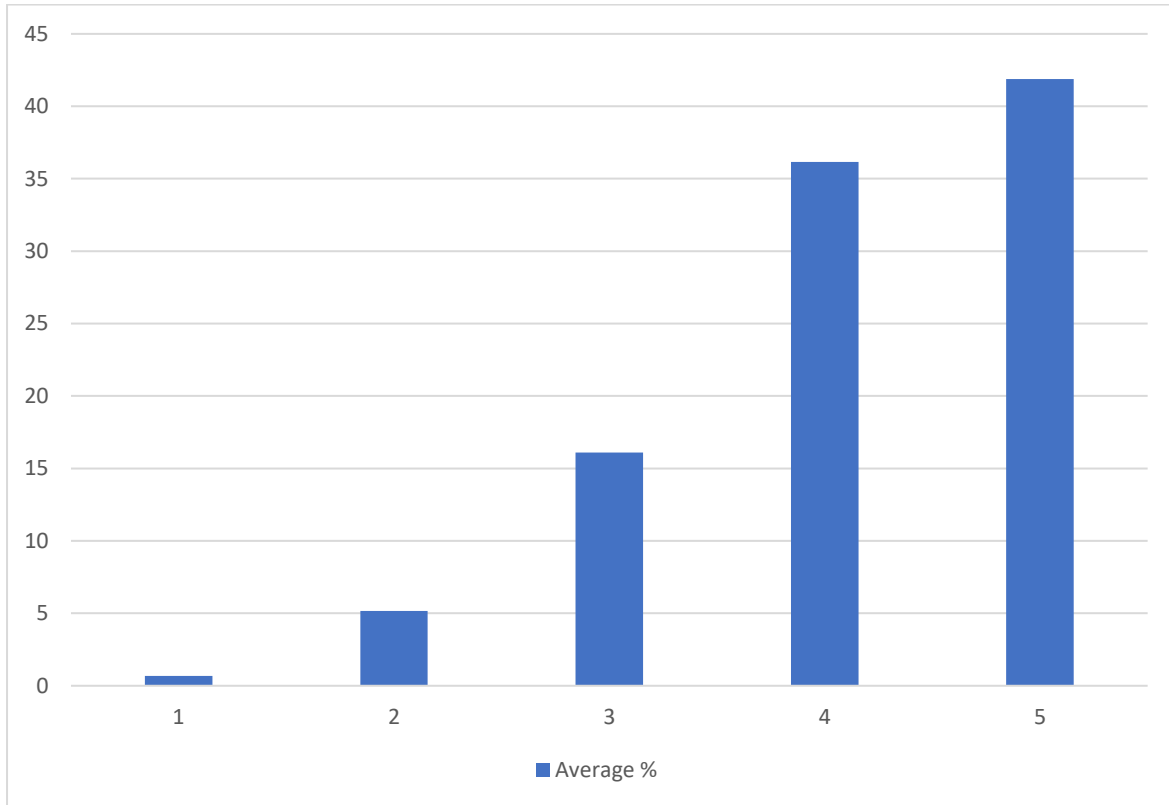


ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΙ ΝΑ ΜΙΛΑΤΕ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

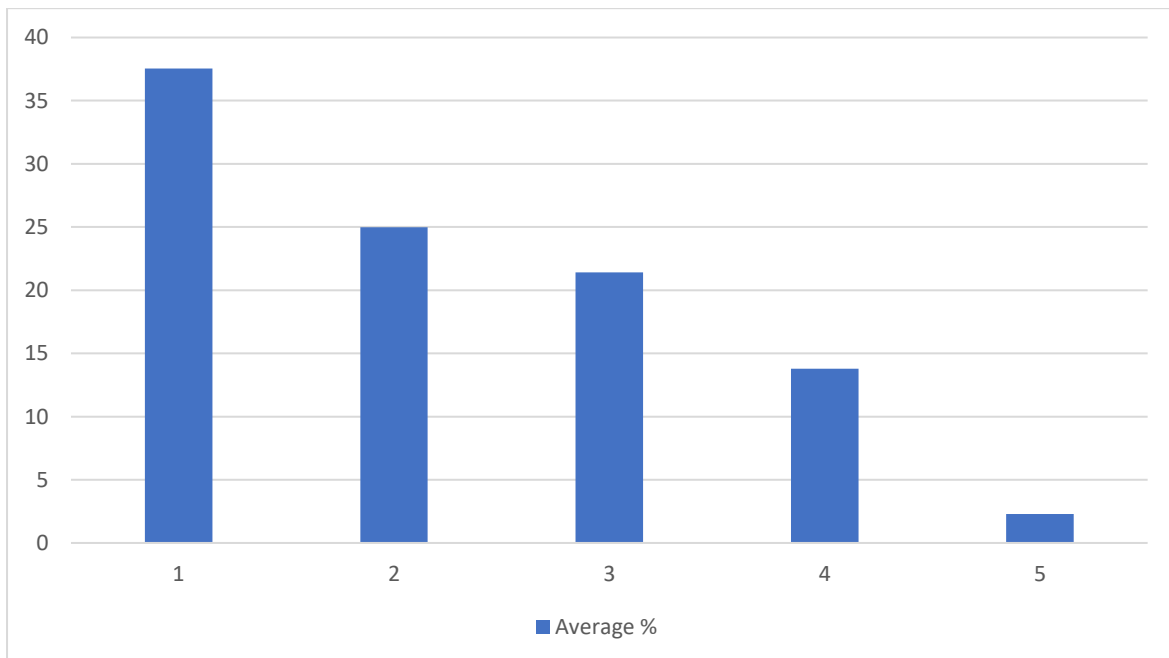


Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΕΧΕΤΕ ΜΙΑ ΑΙΣΘΗΣΗ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑΣ

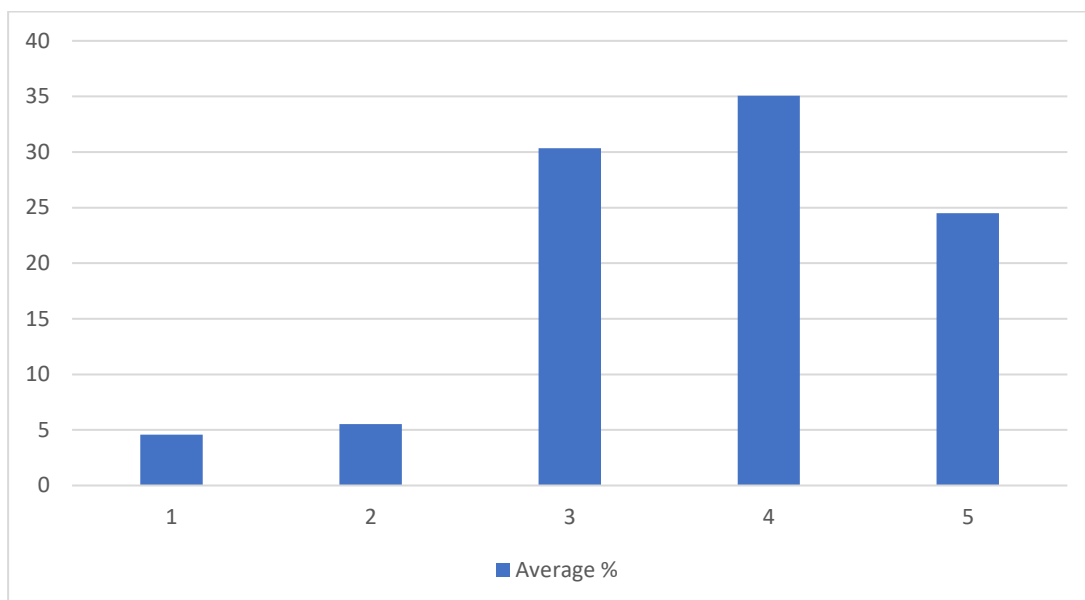


ΔΥΣΚΟΛΕΥΣΤΕ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΝΕΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ



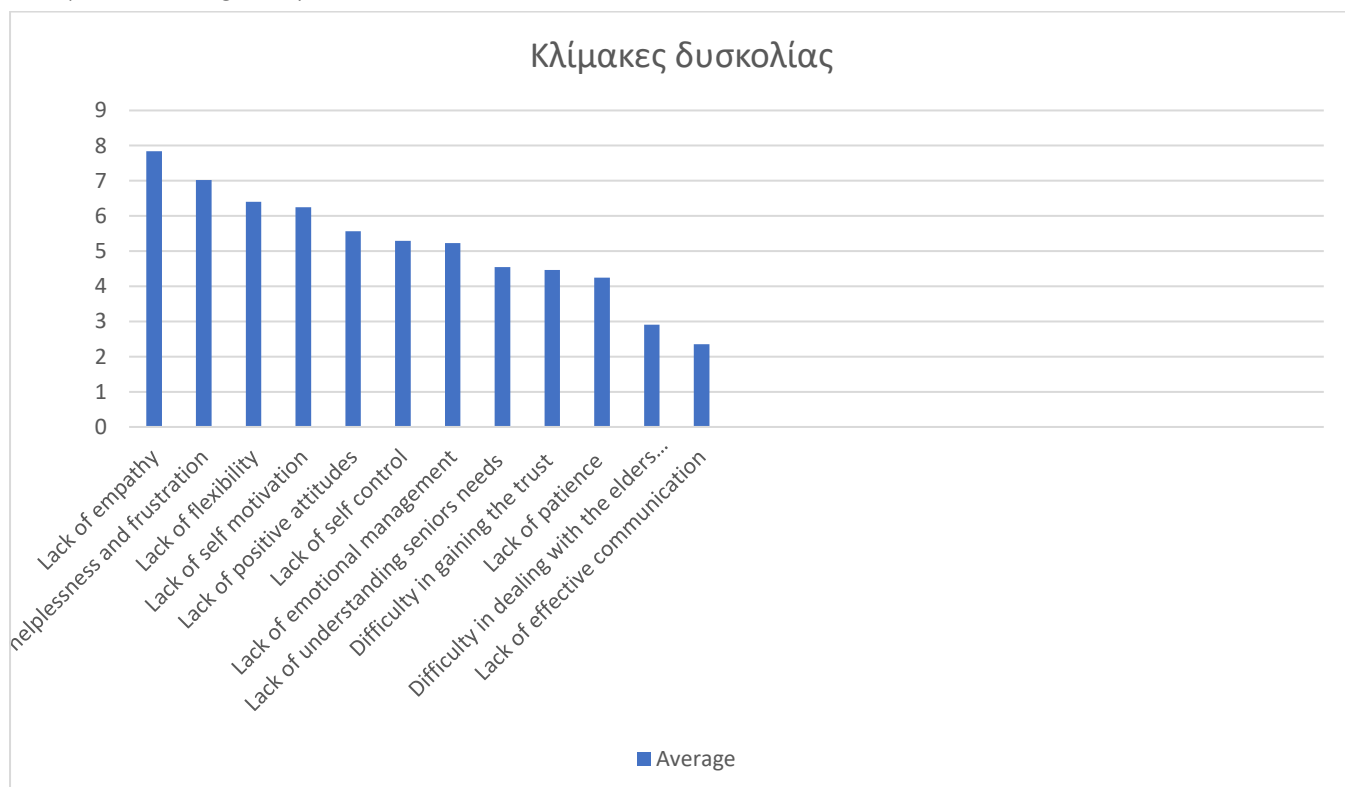
Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΧΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΧΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ/ΤΡΟΠΟΥΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΝΑ ΑΝΟΙΧΤΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥΣ



4 ΣΧΟΛΙΑ

ΚΛΙΜΑΚΑ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ



Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. 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 υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας για τον προσδιορισμό των δεξιοτήτων που είναι πιο δύσκολες για τους φροντιστές ηλικιωμένων, ξεκινώντας από τις πιο δύσκολες έως τις λιγότερο δύσκολες:

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	
7,836666667	Έλλειψη ενσυναίσθησης
7,018333333	Αίσθημα αδυναμίας και απογοήτευσης
6,401666667	Έλλειψη ευελιξίας
6,245	Έλλειψη προσωπικού κινήτρου
5,563333333	Έλλειψη θετικής στάσης
5,293333333	Έλλειψη αυτοελέγχου
5,225	Έλλειψη συναισθηματικής διαχείρισης
4,55	Έλλειψη κατανόησης των αναγκών των ηλικιωμένων
4,46	Δυσκολία απόκτησης της εμπιστοσύνης των ηλικιωμένων
4,245	Έλλειψη υπομονής
2,91	Δυσκολία στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων των ηλικιωμένων
2,35	Έλλειψη αποτελεσματικής επικοινωνίας

5 ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Στην Ισπανία, το επάγγελμα του φροντιστή χαρακτηρίζεται ως επαγγελματικό. Θεωρείται κυρίως απαραίτητο να είναι πολύ υπομονετικοί άνθρωποι, αν και μπορεί επίσης να χρειαστεί να ασκήσουν ένα ορισμένο βαθμό εξουσίας σε ορισμένους παππούδες και γιαγιάδες που διστάζουν να μην κάνουν αυτό που θέλουν να κάνουν, παρόλο που μπορεί να είναι επικίνδυνο.

Η ενσυναίσθηση είναι ίσως μια από τις πιο σημαντικές και απαραίτητες δεξιότητες για τους ανθρώπους που εργάζονται με ανθρώπους. Η ενσυναίσθηση είναι μια αξία που βιώνεται συνήθως, έτσι με τον καιρό η ενσυναίσθηση διευκολύνεται στο βαθμό που γνωρίζουμε ανθρώπους, καθώς η συχνή σχέση μας διευκολύνει να ανακαλύψουμε τους λόγους θυμού, χαράς ή αποθάρρυνσης και τον επακόλουθο τρόπο δράσης τους. Επομένως, είναι ένας μακρύς δρόμος που απαιτεί δουλειά σχεδόν εξοικείωσης με άλλους ανθρώπους, σε αυτήν την περίπτωση στη φροντίδα των ηλικιωμένων. Αυτή η ικανότητα είναι ίσως πιο εύκολο να επιτευχθεί σε περιβάλλον οικογενειακής φροντίδας. Η ενσυναίσθηση είναι ίσως μια από τις πιο σημαντικές και απαραίτητες δεξιότητες για τους ανθρώπους που εργάζονται με ανθρώπους.

Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS/2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484 – Συναισθηματική υποστήριξη και διαχείριση για ηλικιωμένους. 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 υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Η ενσυναίσθηση είναι μια αξία που βιώνεται κατά συνήθεια, ώστε με την πάροδο του χρόνου να διευκολύνεται η ενσυναίσθηση στο βαθμό που γνωρίζουμε τους ανθρώπους, καθώς η συχνή σχέση διευκολύνει την ανακάλυψη των λόγων θυμού, χαράς ή αποθάρρυνσης και τον επακόλουθο τρόπο δράσης τους. Επομένως, απαιτεί μια οιονεί εξοικείωση με άλλα άτομα, στην προκειμένη περίπτωση στη φροντίδα των ηλικιωμένων. Αυτή η ικανότητα είναι ίσως πιο εύκολο να επιτευχθεί σε περιβάλλον οικογενειακής φροντίδας. Αλλά ακόμα και σε ένα οικογενειακό περιβάλλον, οι σχέσεις μπορεί να έχουν επιδεινωθεί με τα χρόνια. Η ανάπτυξη αυτής της ικανότητας με κάθε άτομο μεγαλύτερης ηλικίας απαιτεί χρόνο, καθώς πρέπει να εφαρμόσει γνώσεις για πρότυπα, συμπεριφορές, συμπεριφορές που μπορεί συνειδητά να εξωτερικεύονται λιγότερο από το ηλικιωμένο άτομο που φροντίζει. Τελικά, είναι μια διαπροσωπική δεξιότητα, άρα εξαρτάται από τις σχέσεις με τους άλλους, δηλαδή δεν έχει κανείς τον πλήρη έλεγχο της ανάπτυξης αυτής της δεξιότητας.

Από την άλλη πλευρά, τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου στη **Βουλγαρία** αναγνωρίζουν ξεκάθαρα την κρίσιμη ανάγκη για συναισθηματική νοημοσύνη στον ρόλο της φροντίδας και στην καθημερινή ζωή. Χρειάζεται βελτίωση σε ορισμένους τομείς και αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί με συνεχή εκπαίδευση, ανατροφοδότηση από φροντιστές, ηλικιωμένους, συγγενείς. Επιπλέον, η βελτίωση θα μπορούσε να επιτευχθεί μέσω διαφορετικών μεθόδων και τεχνικών, όπως η σήμανση, οι τακτικές συναντήσεις, η πρακτική της αυτογνωσίας, η επίγνωση, οι ασκήσεις αναπνοής, οι σωματικές δραστηριότητες και πολλές άλλες μέθοδοι.

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην **Ελλάδα** έδειξε ότι τα περισσότερα άτομα που εργάζονται με ηλικιωμένους έχουν ως επί το πλείστον δυσκολίες που σχετίζονται με τον αυτοέλεγχο, την υπομονή, τη διαχείριση των συναισθημάτων των μεγαλύτερων πελατών τους και την απόκτηση της εμπιστοσύνης τους. Έχουν λιγότερες δυσκολίες όσον αφορά το προσωπικό κίνητρο, τη θετική στάση και την κατανόηση των αναγκών των ηλικιωμένων. Είναι ενδιαφέρον ότι οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες, όταν ρωτήθηκαν αν ένιωθαν επαρκώς εκπαιδευμένοι για να αντιμετωπίσουν την εργασία τους και τις ανάγκες των πελατών τους, έδωσαν ως επί το πλείστον μια ουδέτερη απάντηση. Είναι πολύ σημαντικό τα άτομα που εργάζονται με ηλικιωμένους να λαμβάνουν επαρκή εκπαίδευση, ώστε να έχουν τα κατάλληλα εργαλεία για να φέρουν εις πέρας την εργασία τους βοηθώντας τους ηλικιωμένους προστατεύοντας παράλληλα τη συναισθηματική τους υγεία και ευημερία.

Το αποτέλεσμα από την **Ιταλία** δείχνει ότι οι μεταβλητές που δείχνουν τις υψηλότερες ανάγκες είναι "Έλλειψη υπομονής", "Έλλειψη αυτοελέγχου" και "Δυσκολία στη διαχείριση των συναισθημάτων των ηλικιωμένων". Οι μεταβλητές που δείχνουν τις χαμηλότερες ανάγκες είναι "Έλλειψη θετικών στάσεων", "Έλλειψη κατανόησης των αναγκών των ηλικιωμένων" και "Έλλειψη προσωπικού κινήτρου". Ωστόσο, λαμβάνοντας υπόψη ότι όλα τα σημεία είναι αρκετά κοντά στο ελάχιστο (3), πρέπει να λάβετε υπόψη ότι το δείγμα δεν εμφανίζει ιδιαίτερες ανάγκες βελτίωσης και συνολικά, στη μεγάλη πλειονότητα των κλιμάκων το ποσοστό των συμμετεχόντων που εμφάνιζαν δυσκολίες δεν ξεπερνούσε το 15%. Μια πιθανή πρόταση για τη βελτίωση της κλίμακας θα μπορούσε να αναφέρεται στην παραγωγή πιο απαιτητικών ή δύσκολων αντικειμένων προκειμένου να ληφθεί μια διανομή δεδομένων που θα μπορούσε να αναδείξει πιο συγκεκριμένες δυσκολίες και επομένως να προτείνει ειδική εκπαίδευση για τη βελτίωση της συναισθηματικής υποστήριξης των ηλικιωμένων.

Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην **Πολωνία** έδειξαν ότι οι επαγγελματίες φροντιστές που εργάζονται σε καθημερινή βάση σε σπίτια/κέντρα υποστήριξης ηλικιωμένων είναι στη συντριπτική τους πλειονότητα έτοιμοι να συνεργαστούν με τους ηλικιωμένους και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους.

Κατά τη συλλογή των απαντήσεων στις έρευνες (συνεντεύξεις με συμμετέχοντες στη μελέτη - αποτελέσματα συλλέχθηκαν σε έντυπη μορφή), αποδείχθηκε ότι τα μέλη της οικογένειας που φροντίζουν ηλικιωμένα, συχνά άρρωστα μέλη της οικογένειας, έχουν τα περισσότερα προβλήματα στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων, αλλά όπως παραδέχτηκαν οι ίδιοι - αντιμετωπίζουν τα συναισθήματα επειδή πρέπει. Καταλαβαίνουν ότι αυτοί είναι οι συγγενείς τους που έχουν βρεθεί σε μια νέα κατάσταση ζωής (συχνά η συμπεριφορά τους επηρεάζεται από ασθένειες που σχετίζονται με την ηλικία, συμπεριλαμβανομένης της άνοιας) και προσπαθούν να προσαρμοστούν σε αυτήν την κατάσταση. Στην περίπτωση συνομιλιών μαζί τους, αποδείχθηκε ότι ήξεραν ότι έπρεπε να δεχτούν μια τέτοια κατάσταση, αν και οι ίδιοι παραδέχτηκαν ότι τους έλειπε η δύναμη (ειδικά η ψυχική εξάντληση) και η υπομονή - αλλά εδώ τόνισαν κυρίως ότι ήταν προσπαθώντας να το ξεπεράσουν και να μην ξέρουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα ότι η φροντίδα τους μπορεί να είναι βάρος.

Όσον αφορά τη θετική στάση στην εργασία με πελάτες, οι ερωτηθέντες από την **Εσθονία** παρέμειναν κυρίως σε ουδέτερο έδαφος και ακόμη και με άνεση να δημιουργήσουν μια θετική ατμόσφαιρα εργασίας. Η συγκεκριμένη «βόρεια» αίσθηση του χιούμορ βοηθά τους ερωτηθέντες να διαχειρίζονται λεπτές εργασιακές καταστάσεις με χαμόγελο και θετικό αέρα. Ένα σημαντικό πράγμα που πρέπει να προσέξετε είναι ότι οι μισοί από τους ερωτηθέντες δεν ενδιαφέρονται για αβέβαιες αλλαγές στο εργασιακό τους περιβάλλον και δεν αισθάνονται πολλή ενσυναίσθηση για ορισμένες συγκεκριμένες ανάγκες των πελατών τους. Οι ερωτώμενοι δεν βλέπουν καμία πραγματική αιτιότητα των προκλήσεων που περιγράφηκαν προηγουμένως στην έλλειψη εκπαίδευσης. Επιπλέον, δεν δυσκολεύονται να μάθουν νέα πράγματα κατά τη διάρκεια της εργασιακής διαδικασίας με τους πελάτες και με κάποιο τρόπο βρίσκουν κίνητρα.

Τα αποτελέσματα της έρευνας στην Εσθονία δείχνουν ότι οι ερωτηθέντες αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα με το αίσθημα της αδυναμίας και της απογοήτευσης και το ίδιο αποτέλεσμα με την κατανόηση των αναγκών των ηλικιωμένων. Υπάρχει έλλειμμα προσαρμοστικότητας και ευελιξίας καθώς και έλλειψη προσωπικού κινήτρου των ερωτηθέντων. Η έρευνα αποκαλύπτει επίσης προβλήματα με τη συναισθηματική διαχείριση και την έλλειψη ενσυναίσθησης. Μια καλύτερη κατάσταση είναι με τη θετική στάση και την υπομονή των ερωτηθέντων, όπως και με τις αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας και τον αυτοέλεγχο. Η καλύτερη κατάσταση είναι η δυσκολία αντιμετώπισης των συναισθημάτων των ηλικιωμένων και η δυσκολία να κερδίσεις την εμπιστοσύνη των ηλικιωμένων πελατών.