Εθνική Σχολή Δημόσιας Διοίκησης και Αυτοδιοίκησης (Ε.Σ.Δ.Δ.Α.): Αναβάθμιση και Αναπροσανατολισμός των Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Επιτελικό Κράτος»

Το Μοντέλο P.E.R.M.A. για την Διαχείριση του Στρες και τη Μεγιστοποίηση της Αποτελεσματικότητας στην Δημόσια Διοίκηση

Γαλανάκης Μιχάλης, PhD, PostDoc
Οργανωτικός Ψυχολόγος, Ψυχομέτρης
Επιστημονικός Υπεύθυνος στον Τομέα Δημόσιας Διοίκησης, ΕΚΔΔΑ
mgalanakis@ekdd.gr
Αθήνα 15/7/2021

Δομή Παρουσίασης

- Που είμαι – που ήμουν – που πάω.
- Θετική Ψυχολογία & Διοικητική Επιστήμη 2021.
- Χώρος εργασίας – Παθογένειες /Θετικά και Αρνητικά συναισθήματα.
- Εφαρμογές Θετικής Ψυχολογίας στην Εργασία.
- Tips, Ενέργειες και Λύσεις.

Άσκηση

Σε ένα φύλλο Χαρτί ορίστε την Επιτυχία.

Χρησιμοποιήστε μόνο μια λέξη ή μια πρόταση

Είπαν για την Επιτυχία…

SUCCESSFUL PEOPLE BEGIN WHERE FAILURES LEAVE OFF. NEVER SETTLE FOR 'JUST GETTING THE JOB DONE.'

EXCEL!

Tom Hopkins

THE FOUNDATION STONES FOR A BALANCED SUCCESS ARE HONESTY, CHARACTER, INTEGRITY, FAITH, LOVE AND LOYALTY.

ZIG ZIGLAR

I KNOW THE PRICE OF SUCCESS: DEDICATION, HARD WORK AND AN UNREMITTING DEVOTION TO THE THINGS YOU WANT TO SEE HAPPEN.

Frank Lloyd Wright

YOUR TRUE SUCCESS IN LIFE BEGINS ONLY WHEN YOU MAKE THE COMMITMENT TO BECOME EXCELLENT AT WHAT YOU DO.

Brian Tracy

I HAVE LEARNED THAT SUCCESS IS TO BE MEASURED NOT SO MUCH BY THE POSITION THAT ONE HAS REACHED IN LIFE AS BY THE OBSTACLES WHICH HE HAS HAD TO OVERCOME WHILE TRYING TO SUCCEED.

Booker T. Washington

ACTION IS THE FOUNDATIONAL KEY TO ALL SUCCESS.

Pablo Picasso

COMING TOGETHER
IS A BEGINNING;
KEEPING TOGETHER
IS PROGRESS;
WORKING TOGETHER
IS SUCCESS.

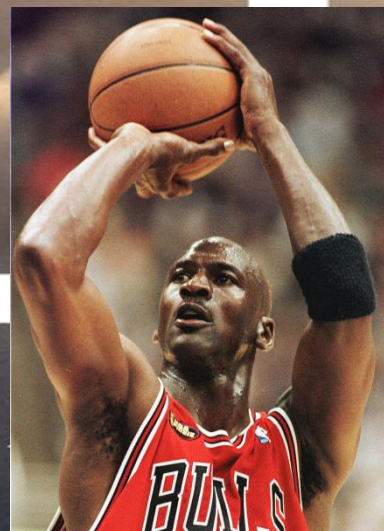
Henry Ford

The size of your success is measured by the strength of your desire; the size of your dream; and how you handle disappointment along the way.

Robert Kiyosaki

I'VE FAILED OVER AND OVER AND OVER AGAIN IN MY LIFE—AND THAT IS WHY I SUCCEED.

Michael



what's money? a man is a success if he gets up in the morning and goes to bed at night and in between does what he wants to do.

Bob Dylan

success is simple. do what's right, the right way, at the right time.

Arnold H. Glasow

ONCE YOU AGREE UPON THE PRICE YOU AND YOUR FAMILY MUST PAY FOR SUCCESS, IT ENABLES YOU TO IGNORE THE MINOR HURTS, THE OPPONENT'S PRESSURE, AND THE TEMPORARY FAILURES.

Vince Lombardi

Success comes from knowing that you did your best to become the best that you are capable of becoming.

John Wooden

What is success? I think it is a mixture of having a flair for the thing that you are doing; knowing that it is not enough, that you have got have hard work and a certain sense of purpose.

Margaret Thatcher

EIGHTY PERCENT OF SUCCESS IS SHOWING UP.

Woody Allen

SUCCESS IS THE PROGRESSIVE REALIZATION OF PREDETERMINED, WORTHWHILE PERSONAL GOALS.

Paul Meyer

FOR SUCCESS, ATTITUDE

IS EQUALLY AS IMPORTANT AS ABILITY.

Walter Scott

WITHOUT CONTINUAL GROWTH AND PROGRESS, SUCH WORDS AS IMPROVEMENT, ACHIEVEMENT, AND SUCCESS HAVE NO MEANING.

Benjamin Franklin

SUCCESS DOESN'T NECESSARILY COME FROM BREAKTHROUGH INNOVATION BUT FROM FLAWLESS EXECUTION. A GREAT STRATEGY ALONE WON'T WIN A GAME OR A BATTLE; THE WIN COMES FROM BASIC BLOCKING AND TACKLING.

Naveen Jain

ONE IMPORTANT KEY TO SUCCESS IS SELF-CONFIDENCE. AN IMPORTANT KEY TO SELF-CONFIDENCE IS PREPARATION.

I attribute my success to this—I never gave or took any excuse.

Florence Nightingale

I'M NOT GOING TO GET SOMEWHERE AND SAY, 'OK, I'M DONE.' SUCCESS IS NEVER FINAL; I'LL JUST KEEP ON GOING. THE SAME WAY AS FAILURE NEVER BEING FATAL. JUST KEEP GOING. I'M GOING TO THE STARS AND THEN PAST THEM.

Conor McGregor

SUCCESS ISN'T ABOUT THE END RESULT, IT'S ABOUT WHAT YOU LEARN ALONG THE WAY.

Vera Wang

i always think part of success is being able to replicate results, taking what is interesting or viable about yourself as a professional person and seeing if you bring it into different situations with similar results.

ROBERT DOWNEY JR.

I PLANNED
MY SUCCESS.
I KNEW IT
WAS GOING
TO HAPPEN.

Γιατί μελετάμε την Επιτυχία;

- Γιατί πλέον γνωρίζουμε το παρακάτω νέο εύρημα:

SUCCESS = VALUES

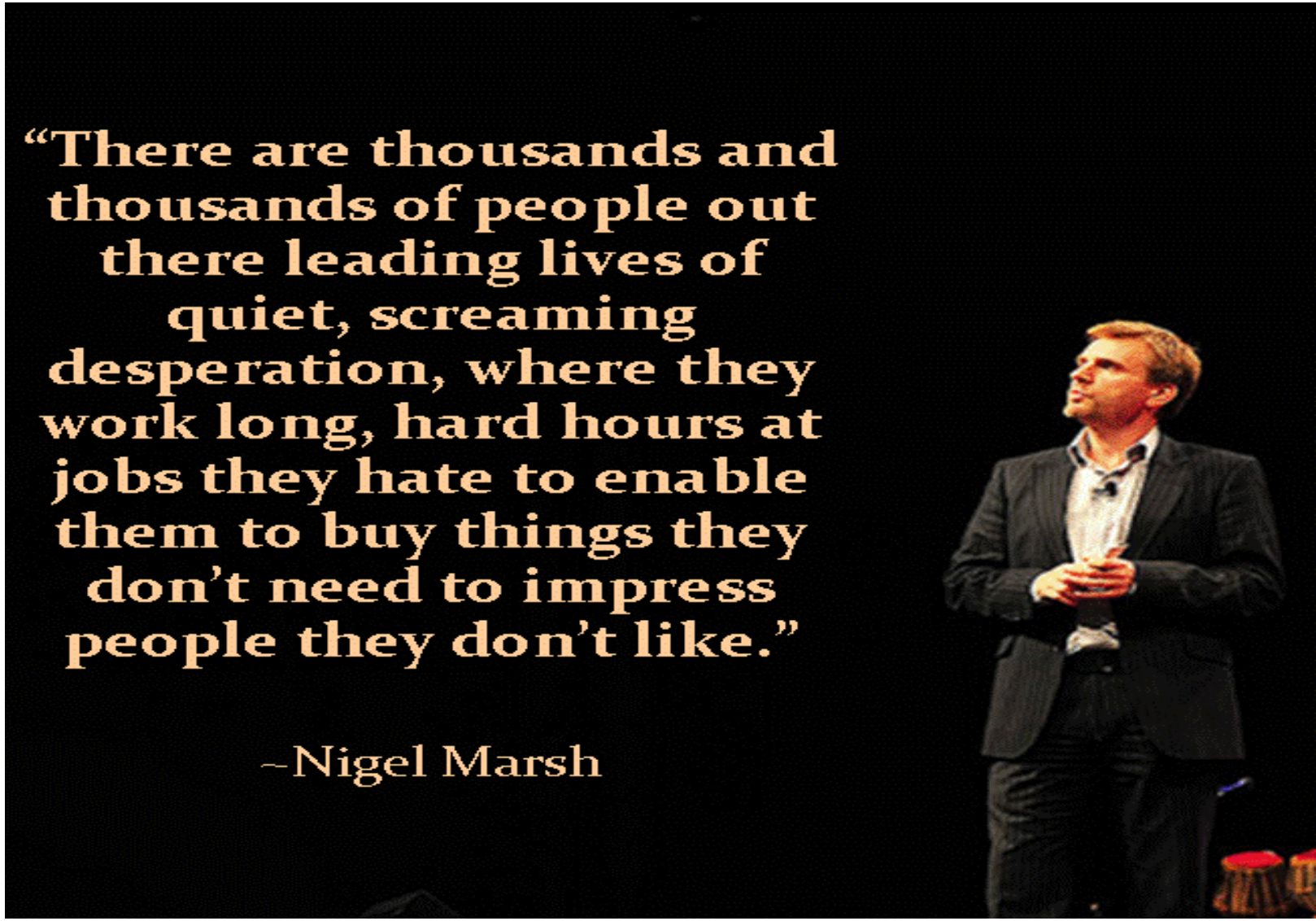
VALUES = HAPPINESS

HAPPINESS = SUCCESS

Η Βασική ερώτηση:

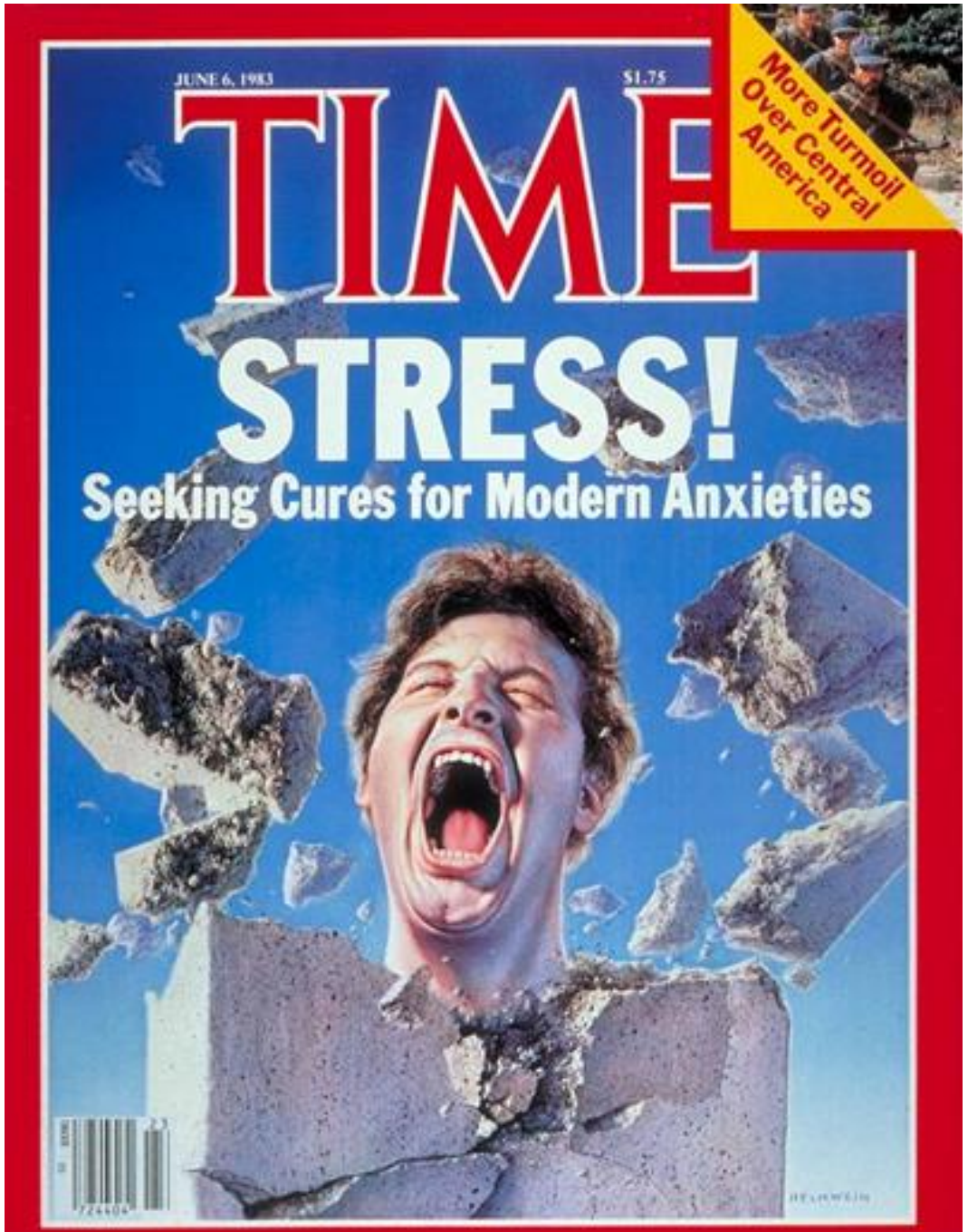
- Για ποιον λόγο δουλεύεις;

- Το καταναλωτικό πρότυπο



Το σήμερα και ο χώρος της εργασίας

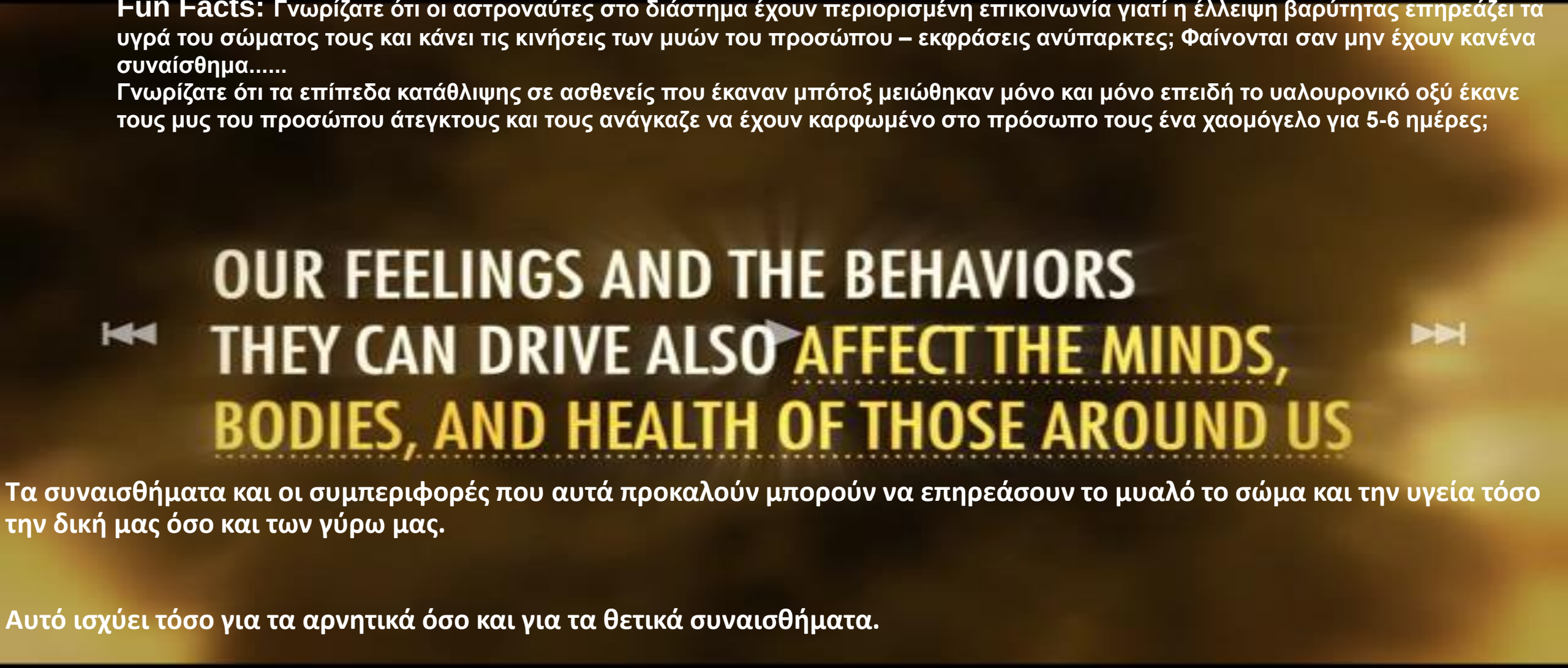
Πίεση
Ανασφάλεια
Ανεργία
Κακή επικοινωνία
Κακή ηγεσία
Ασάφεια
Οικονομική δυσπραγία
Αλλαγές
Μεταθέσεις
Ανταγωνισμός
Συγκρούσεις
Περικοπές
Φόρτος
Υπερωρίες
Ανία


JUNE 6, 1983
$1.75
TIME
More Turmoil Over Central America
STRESS!
Seeking Cures for Modern Anxieties

Emotion, Stress and Health: Crash Course Psychology #26

Fun Facts: Γνωρίζατε ότι οι αστροναύτες στο διάστημα έχουν περιορισμένη επικοινωνία γιατί η έλλειψη βαρύτητας επηρεάζει τα υγρά του σώματος τους και κάνει τις κινήσεις των μυών του προσώπου – εκφράσεις ανύπαρκτες; Φαίνονται σαν μην έχουν κανένα συναίσθημα.....

Γνωρίζατε ότι τα επίπεδα κατάθλιψης σε ασθενείς που έκαναν μπότοξ μειώθηκαν μόνο και μόνο επειδή το υαλουρονικό οξύ έκανε τους μυς του προσώπου άτεγκτους και τους ανάγκαζε να έχουν καρφωμένο στο πρόσωπο τους ένα χαομόγελο για 5-6 ημέρες;



Τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές που αυτά προκαλούν μπορούν να επηρεάσουν το μυαλό το σώμα και την υγεία τόσο την δική μας όσο και των γύρω μας.

Αυτό ισχύει τόσο για τα αρνητικά όσο και για τα θετικά συναισθήματα.

Π.χ. Ένα από τα μυστικά της μακροζωίας είναι η θετική διάθεση.

0:35 10:19

STRESS

Στρες – από το λατινικό ρήμα Stringere = πιέζω, στρίβω

Είναι τόσο ισχυρό που επηρεάζει τα υπόλοιπα συναισθήματα, την σκέψη και την συμπεριφορά.

Για να μπορέσουμε να ελέγξουμε και να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματα μας θα πρέπει πρώτα να τα κατανοήσουμε.

Emotion, Stress and Health: Crash Course Psychology #26

Definition:

STRESS

the process by which we perceive and respond to certain events, or stressors, that we view as challenging or threatening.

Είναι καθολικό φαινόμενο. Όλοι βιώνουν στρες.

Είναι μια κατάσταση ψυχικής έντασης για την απάντηση αντίδραση του οργανισμού απέναντι σε συγκεκριμένα γεγονότα ή ερεθίσματα τα οποία γίνονται αντιληπτά σαν απειλητικά ή προκλητικά.

5:12 10:19

Τι είναι το στρες;

Ερευνητικά πορίσματα για το στρες.

- Ορίζεται ως ένα **φαινόμενο** **ψυχολογικής** **πίεσης** ως αποτέλεσμα επίδρασης **δύσκολων** **συνθηκών**
- Το **βιώνουν** **όλοι** οι άνθρωποι ανεξάρτητα από **δημογραφικές** **μεταβλητές**
- Σχετίζεται με πληθώρα **αρνητικών** **συναισθημάτων** και μπορεί να προσδιοριστεί σαν ένα **μεγάλο και σύνθετο αρνητικό συναίσθημα** (Lazarus 2000)
- Αποτελεί απειλή για την **ψυχολογική υγεία** και την **ποιότητα ζωής** κάθε ανθρώπου
- Επηρεάζεται από **περιβαλλοντικές και ατομικές μεταβλητές** όπως το είδος του επαγγέλματος, την οικογενειακή κατάσταση, την ηλικία κ.α.
- **90% των εργαζομένων** στην ΕΕ υποφέρουν από εργασιακό στρες (Panze & Spegman, 2008).
- Το κόστος από την βίωση εργασιακού στρες **άνέρχεται στα 75-100 δις €** (Panze & Spegman, 2008).
- Όσο **καλύτερα αμειβόμενη** είναι μια εργασία τόσο μεγαλύτερο στρες βιώνει ο εργαζόμενος.
- Μετά από **μαζικές απολύσεις** διπλασιάζεται ο κίνδυνος θανάτου από καρδιακές παθήσεις για τους συναδέλφους που μένουν στην εργασία. (Μελέτη του Φιλανδικού Ινστιτούτου Υγείας, 2007)

Τι γνωρίζουμε μέχρι σήμερα για το **εργασιακό στρες**?

- Ορίζεται ως ένα **φαινόμενο ψυχολογικής πίεσης** ως αποτέλεσμα επίδρασης **δύσκολων συνθηκών** (Beehr, 1995, Jackson & Schuler 1985, Jex, 1998, Jex & Beehr 1991, Kahn & Byosiere 1992, Sparks, Cooper, Fned, & Shirom, 1997, Spector & Jex 1998,)

- Το **βιώνουν όλοι** οι άνθρωποι ανεξάρτητα από **δημογραφικές μεταβλητές** (Kahn & Byosiere 1992)

- Σχετίζεται με **μεγάλο** αριθμό **αρνητικών συνεπειών** τόσο για το **άτομο** όσο και για τις **εταιρείες** (Amick & Smith 1992, Carayon 1993, Levi 1996, Ryland & Greenfeld 1991, p.43,)

- **Βιοσωματικές συνέπειες** (Διαταραχές στην πρόσληψη της τροφής, *κόπωση, ημικρανίες, αρτηριακή πίεση, ανικανότητα, αϋπνίες, κράμπες, ναυτία.)*
- **Ψυχολογικές συνέπειες** (Θυμός, *σύμπλεγμα κατωτερότητας, αίσθημα παραμέλησης, έλλειψη αυτοπεποίθησης, δυσκολία συγκέντρωσης, φοβίες, κατάθλιψη.)*
- **Ασθένειες** (Υπέρταση, *θρομβώσεις, χρόνια προβλήματα, άσθμα, γαστρεντερικά προβλήματα, δερματοπάθειες, καρκίνος, εγκεφαλικά επεισόδια.)*
- **Εταιρικές συνέπειες** (Μειωμένη παραγωγικότητα, *επαγγελματική δυσαρέσκεια, εχθρικό κλίμα, αποτυχίες, αποχωρήσεις.)*

- Σχετίζεται με πληθώρα **αρνητικών συναισθημάτων** και μπορεί να προσδιοριστεί σαν ένα **μεγάλο** και **σύνθετο αρνητικό συναίσθημα** (Lazarus 2000)

- Αποτελεί απειλή για την **ψυχολογική υγεία** και την **ποιότητα ζωής** κάθε ανθρώπου (Babin & Boles 1988; Cooper 2001, Kenny & Cooper 2003, Quick, Murphy, & Hurrell, 1992, Spector, Dwyer, & Jex, 1988).

- Επηρεάζεται από περιβαλλοντικές και ατομικές μεταβλητές όπως το είδος του επαγγέλματος, την οικογενειακή κατάσταση, την ηλικία κ.α.

Επικρατέστερα μοντέλα εργασιακού στρες

- Η θεωρία αλληλοπροσαρμογής ατόμου περιβάλλοντος (*Chemers, Hayes, Rhodewalt, & Wysocki, 1985; Edwards & Cooper 1990; French & Caplan 1972)*

Τα αρνητικά συναισθήματα αναγνωρίζονται ως αιτίες, ενδιάμεσες μεταβλητές και συνέπειες του στρες

- Το μοντέλο απαιτήσεων - ελέγχου (*Karaseck 1979)*

Τα θετικά συναισθήματα αναγνωρίζονται μόνο ως ενδείξεις ψυχολογικής αλλαγής στα επίπεδα του στρες.

- Το μοντέλο ανισορροπίας προσπάθειας – ανταμοιβής (*Siergrist 1996)*

- Το μοντέλο υποκειμενικής πρόσληψης και ερμηνείας (*Lazarus 1984, 1991)*

Τι γνωρίζαμε μέχρι το 2010 για την αντιμετώπιση του στρες; (4 πράγματα)

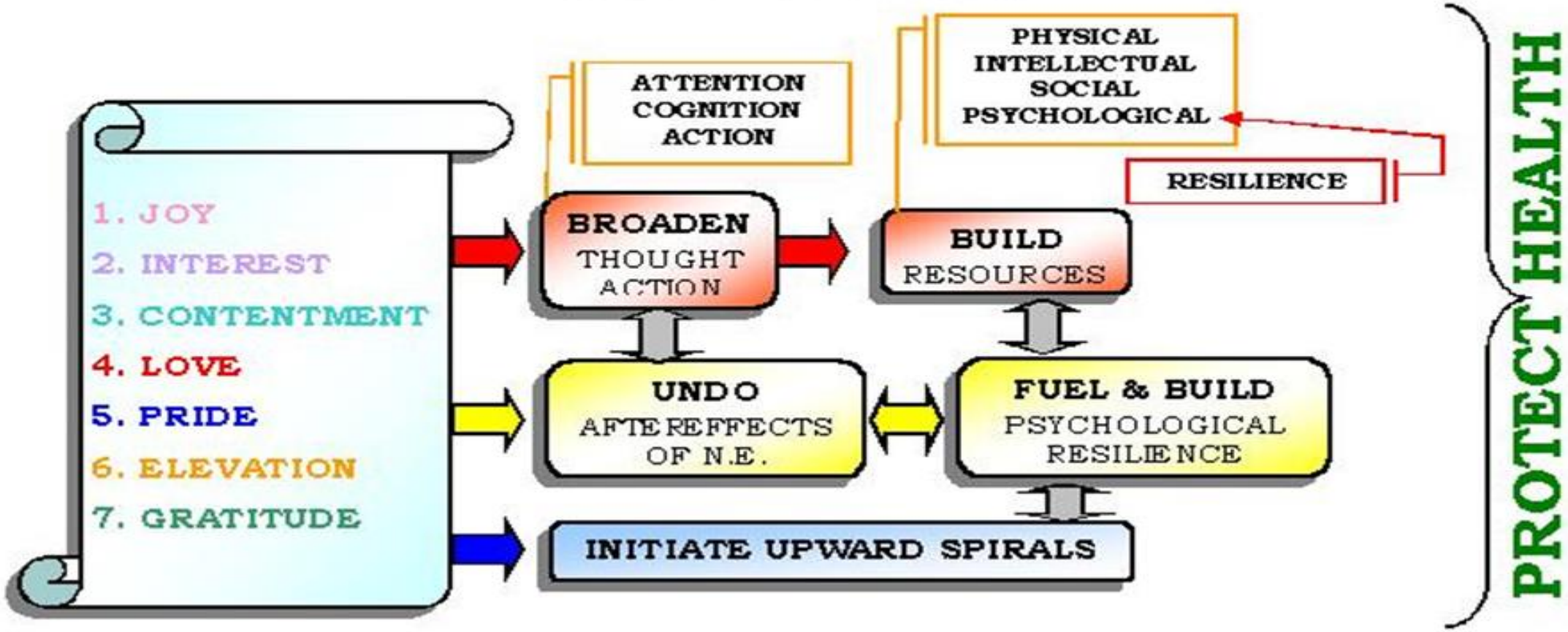
Η Γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας

What is
POSITIVE
PSYCHOLOGY
and why
SHOULD YOU
CARE?
www.dantrommater.com

© MINDQUEST GROUP
LIFE SUCKS
IS THIS ALL THERE IS...?
LIFE SATISFACTION
WELL-BEING
MINDquest GROUP
empowering individuals
PATHOLOGY
ILLNESS
NEUROSIS
WHAT IS WRONG WITH YOU?
WHAT IS RIGHT WITH YOU?
POSITIVE EMOTIONS
ENGAGEMENT
RELATIONSHIPS
MEANING
ACCOMPLISHMENTS
GOALS
3x + 10
√5 - x
-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
TRADITIONAL PSYCHOLOGY
POSITIVE PSYCHOLOGY

The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions

Fredrickson (1998, 2001)

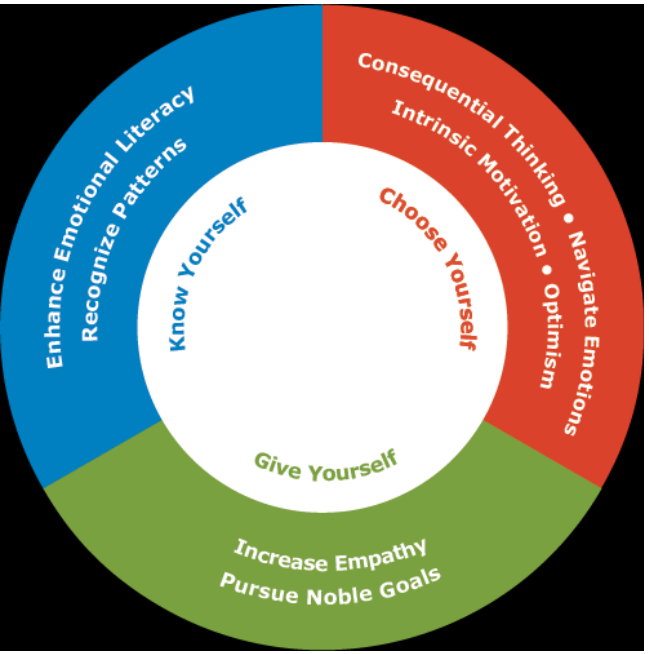


20 χρόνια εφαρμογών Θετικής Ψυχολογίας στον χώρο της Εργασίας

The School of Positive

Μοντέλο Ψυχικής Ισορροπίας

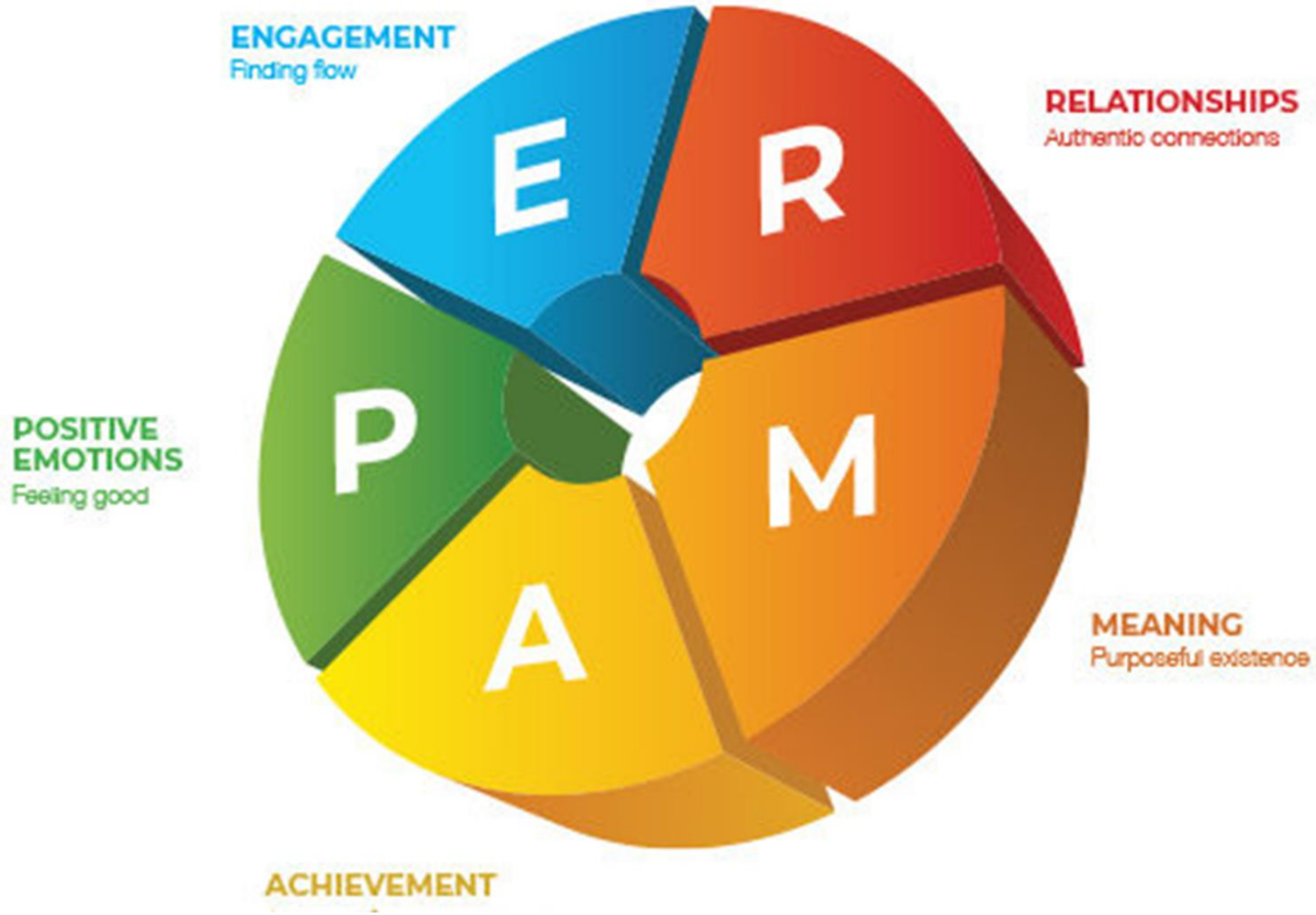
Galanakis & Stalikas In Prep.



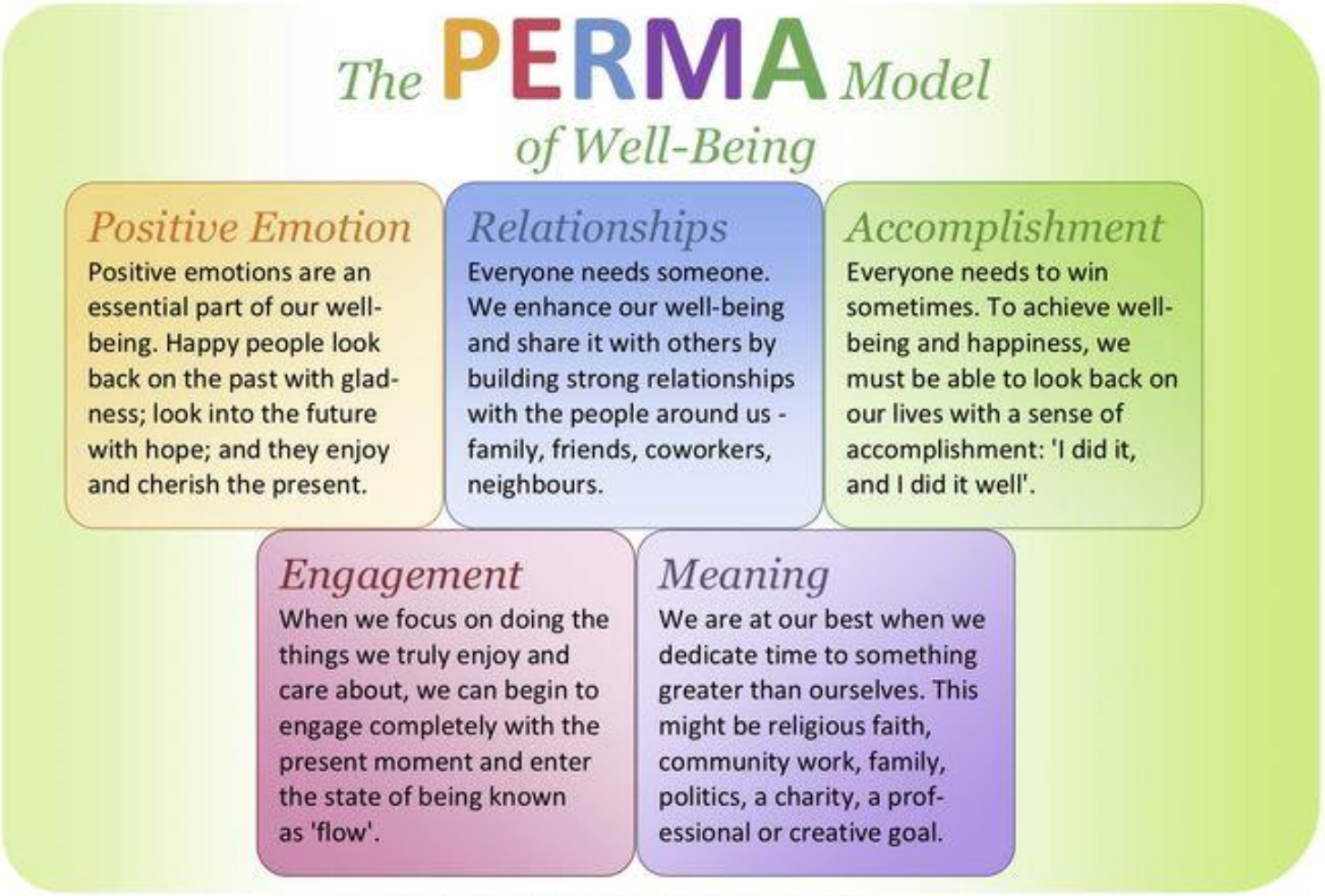
lovers + friends

1) Σχέση με τον εαυτό **2) Οικογένεια** **3)Διαπροσωπικές Σχέσεις** **4) Σχέδια για το μέλλον**

Η νέα τάση στην αντιμετώπιση του Εργασιακού Στρες και την αύξηση της Παραγωγικότητας



Το μοντέλο PERMA



From Martin Seligman's *Flourish*, 2011

HAPPINESS
is a VERB.
You have to work at it
every day
-EDITH HALL

Και για λίγη έμπνευση – με τα λόγια των γιατρών.....

ΑΠΟΨΗ

Η συνολική διαχείριση του στρες

Του **ΓΕΩΡΓΙΟΥ Π. ΧΡΟΥΣΟΥ***

Ο Αριστοτέλης θεωρούσε ότι ο άνθρωπος απαρτίζεται από τρία συστατικά, τη «Φύση», το «Εθος», και τον «Λόγο», δηλ. τη Γενετική, το Περιβάλλον και τη Λογική, ενώ κατά τον Πλούταρχο ίσχυε το «κράτιστον δη προς αλυπίαν φάρμακον ο λόγος και η διά τούτου παρασκευή προς πάσας του βίου μεταβολάς». Ο Λόγος, επομένως, που εν πολλοίς εδράζεται στον μετωπαίο λοβό του εγκεφάλου μαζί με τη βούληση, τη ρύθμιση του συναισθήματος και άλλες επιτελικές και εκτελεστικές λειτουργίες, είναι αυτός που μας ξεχωρίζει από τα άλλα έμβια όντα της φύσης. Στο θέμα του στρες, ο Λόγος προτείνει δύο προφανείς λύσεις που είναι, πρώτον, εξουδετέρωση ή αποφυγή του στρεσογόνου ερεθίσματος, και, δεύτερον, αν αυτό δεν είναι δυνατόν, την κατά τον καλύτερο τρόπο διαχείρισή του (coping), έτσι ώστε να εξασφαλισθεί η διατήρηση της πνευματικής και σωματικής υγείας, και ευτυχίας του ατόμου.

Στα ελληνικά, χρησιμοποιούμε τη λέξη «ευτυχία», που στην ουσία σημαίνει καλή τύχη, για να εκφράσουμε το παρατεταμένο καλό συναίσθημα ή ευχαρίστηση. Ο Ιπποκράτης, ο Πλάτων, και κυρίως ο Αριστοτέλης, χρησιμοποίησαν τη λέξη «ευδαιμονία», που υπάρχει αυτούσια στα αγγλικά ως eudaimonia, για να εκφράσουν το γαλήνιο αίσθημα που δημιουργείται με την απόκτηση εμπειρίας και πρακτικής σοφίας. Η ευδαιμονία συνοδεύεται από ψυχοσωματική ανθεκτικότητα, που συνδυάζει την αρχαία «αταραξία» και την «Επικούρεια ευστάθεια». Είναι προφανές, ότι και η ευτυχία και η ευδαιμονία παράγονται βιολογικά μέσω διέγερσης του συστήματος της αμοιβής, στο οποίο φυσικά δημιουργείται το αίσθημα της ηδονής, και μέσω της σύγχρονης καταστολής του συστήματος του στρες, που όταν είναι χρόνια διεγερμένο παράγει ανηδονία, δηλ. ψυχική δυσφορία και έλλειψη ευχαρίστησης. Φυσικά, όταν κάποιος είναι ευτυχής δεν είναι στρεσαρισμένος και vice versa. Ο Λόγος, μέσω του μετωπαίου λοβού, μπορεί με διάφορους τρόπους να διεγείρει το σύστημα της αμοιβής, και μέσω αυτού, να καταστείλει το σύστημα του στρες, δηλ. τη δυσφορία. Σε αυτό τον πολύ σημαντικό μηχανισμό βασίζονται εν πολλοίς οι γνωστοί τρόποι διαχείρισης του στρες, όπως συνοψίζεται παρακάτω.

Η Ιπποκρατική Ιατρική, στον τρίτο κλάδο της, τη Διαιτητική, συνιστούσε αλλαγή του τρόπου ζωής, αυτό που σήμερα αποκαλείται διεθνώς Ιατρική του Τρόπου Ζωής (Life-style Medicine). Αλλάζοντας τον τρόπο της ζωής μας, με σωστή διατροφή, μέτρια άσκηση, επαρκή και καλό ύπνο, και κανονικότητα της ημερήσιας δραστηριότητας, των γευμάτων και του ύπνου, είναι εκ των «ων ουκ άνευ». Το λεγόμενο «κοινωνικό jet lag», δηλ. η συχνή έλλειψη της ως άνω κανονικότητας, είναι ένα από τα μείζονα στρεσογόνα ερεθίσματα της δυτικής ζωής, λόγω της απο-σύζευξης των δραστηριοτήτων του οργανισμού από τον φυσικό ημερονύκτιο ρυθμό που επιτάσσεται από το βιολογικό ρολόι που είναι ενσωματωμένο σε όλα μας τα κύτταρα.

Μια ζωή σύμφωνη με τις αρχαίες αρετές και τις πανανθρώπινες αξίες δημιουργεί ευδαιμονία, υγεία και μακροζωία.

Μελέτη πολλών χρόνων έχει καταλήξει ότι το χρόνιο ψυχο-κοινωνικο-οικονομικό στρες είναι το κατεξοχήν πρόβλημα του σημερινού ανθρώπου, και ότι υπάρχουν ορισμένα κοινωνικά προ-απαιτούμενα που πρέπει να πληρούνται, κατά το δυνατόν, για την εξασφάλιση της καθολικής υγείας ενός ανθρώπου. Αυτά είναι η σχετική ασφάλεια, η κοινωνική ενσωμάτωση, το αίσθημα ικανότητας (competence), η αυθεντικότητα, και αυτονομία, καθώς και το ευνοϊκό φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον. Επιπλέον, άλλα σημαντικά στοιχεία για τον έλεγχο του στρες και την υγιεινή ζωή είναι η μάθηση, – ας θυμηθούμε το πλατωνικό «επιστήμη ποιητική ευδαιμονίας» και το αριστοτελικό «πάντες νθρωποι το ε δέναι ρεγονται φύσει» – η ικανότητα να απορροφώμεθα ευχάριστα από κάποια ασχολία, – ένα φαινόμενο που έχει αποκληθεί «ροή» (flow)–, η χρήση συμπεριφορικών επαναληπτικών μεθόδων αυτοσυγκέντρωσης («νοο-παιδειών») που βοηθούν την προσωπική ανασυγκρότηση μέσω ημερήσιας επαναληπτικής ολιγόχρονης πειθάρχησης των λειτουργιών της προσοχής, του συναισθήματος και της γνώσης (π.χ., προσευχή, διαλογισμός, Πυθαγόρεια αυτογνωσία, βιο-ανάδραση, κ.ά.), και, τέλος, το σπουδαιότερο όλων, που είναι η ανεύρεση νοήματος ζωής και η υπέρβαση, δηλ. η κατάσταση της ευδαιμονίας. Τελευταία, έχουν διαχωρίσει το αίσθημα της ευτυχίας σε ηδονικό και ευδαιμονικό. Είναι πολύ ενδιαφέρον ότι, μολονότι και οι δύο αυτές μορφές της ευτυχίας δρουν μέσα από το ίδιο εγκεφαλικό σύστημα της αμοιβής, έχουν αντίθετες δράσεις στον οργανισμό. Η ηδονική ευτυχία συνδυάζεται με διέγερση γονιδίων που φυσιολογικά υπερεκφράζονται στο στρες και τη φλεγμονή, ενώ η ευδαιμονική ευτυχία κάνει το ακριβώς αντίθετο. Η πρώτη βλάπτει την υγεία, ενώ η δεύτερη την ωφελεί. Παρόμοια, το παρατεταμένο, χρόνιο μη ελεγχόμενο στρες βλάπτει, ενώ η σωστή διαχείρισή του ωφελεί. Οι πέντε «μπλε ζώνες» τού πλανήτη με τους πιο πολλούς υπεραιωνόβιους κατοίκους, έχουν όλες ένα κοινό χαρακτηριστικό, το χαμηλό στρες.

Μια ζωή με νόημα και υπέρβαση, σύμφωνη με τις αρχαίες αρετές και τις πανανθρώπινες αξίες, δημιουργεί ευδαιμονία, υγεία και μακροζωία. Ολα αυτά τα καλά που συμβαίνουν στον οργανισμό μας έχουν διακριτή βιολογική βάση με κοινό παρονομαστή την καλή διαχείριση του στρες. Η αναζήτηση και εύρεση νοήματος ζωής στην υπηρεσία κάποιου ανώτερου σκοπού, είναι η πλέον καταλυτική για την απόκτηση της ευδαιμονίας, όπως την όρισε ο Αριστοτέλης, και μέσω αυτής, και της υγείας και της υγιούς μακροζωίας. Η Επιστήμη, η Τέχνη, η Πολιτική, η Ιατρική, η Φιλανθρωπία, και πολλές άλλες υπερβατικές συμπεριφορές, αποτελούν αγωγό προς την ευδαιμονία, με τον ενάρετο βίο να τη διευκολύνει, συμπληρώνει και παγιώνει, και με την καλή τύχη να βοηθάει.

* Ο κ. Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας στο ΕΚΠΑ, διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μητέρας, Παιδιού, και Ιατρικής Ακριβείας, επικεφαλής έδρας UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής.

Το άρθρο αποτελεί περιληπτική απόδοση του τρίτου μέρους της τριλογίας διαλέξεων για την επιστήμη και ιατρική της ομοιόστασης και του στρες, και τη συνολική διαχείριση του στρες, στη σειρά διαλέξεων για τη «Φιλοσοφική Διαχείριση του Στρες», Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Φιλοσοφίας του ΕΚΠΑ, Καινοτόμο Πιλοτικό Πρόγραμμα Ταχύρρυθμης Εκπαίδευσης, Περιφέρεια Αττικής, philodimos.net.

Αντί επιλόγου θα μας μιλήσει ο Gary

https://www.youtube.com/watch?v=0QdD5WPIl4w

Εθνική Σχολή Δημόσιας Διοίκησης και Αυτοδιοίκησης (Ε.Σ.Δ.Δ.Α.): Αναβάθμιση και Αναπροσανατολισμός των Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Επιτελικό Κράτος»

Σας ευχαριστώ για την συμμετοχή σας!

Το Μοντέλο P.E.R.M.A. για την Διαχείριση του Στρες και τη Μεγιστοποίηση της Αποτελεσματικότητας στην Δημόσια Διοίκηση

Γαλανάκης Μιχάλης, PhD, PostDoc
Οργανωτικός Ψυχολόγος, Ψυχομέτρης
Επιστημονικός Υπεύθυνος στον Τομέα Δημόσιας Διοίκησης, ΕΚΔΔΑ
galanakismichael@hotmail.com
Αθήνα 15/7/2021