



4<sup>ο</sup> ΦΟΡΟΥΜ  
ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ



# Η ασθένεια του «Με» & τα Υγιή όρια

Αλεξάνδρα Ευθυμιάδου, PhD, HRD  
Applied Neuro Linguistic Studies

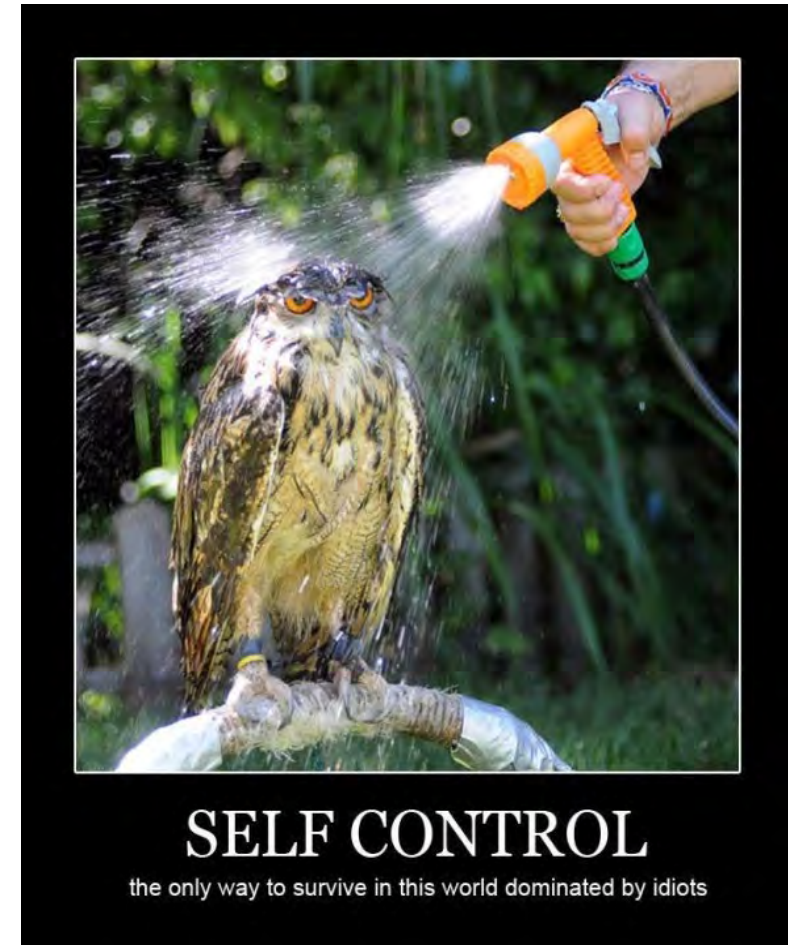
In affiliation with:



WORDS THAT  
CHANGEMINDS

## Η ασθένεια του «Με»

- «Με» προσβάλλει
- «Με» πιέζει
- «Με» εκνευρίζει
- «Με» πατάει εκεί που πονάω
- «Με» ταλαιπωρεί
- «Μου» την είπε
- Δεν «με» παίζουν
- ...



# Mobbing – The silent epidemic



Επίθεση στην:

- Αξιοπρέπεια
- Αυτοπεποίθηση
- Αυτοεκτίμηση
- Λογική

Δεδομένα/ Αλήθειες

1. «Επί προσωπικού»
2. Συναισθήματα
3. Δουλεύεται/ Διορθώνεται

# Πώς;

- Πώς κάπιοι οι άνθρωποι καταφέρνουν και στέκονται στο ύψος των περιστάσεων;
- Πώς ξεπερνούν προκλήσεις, καταστάσεις που πολλές φορές προκαλούν αμηχανία...και γνωρίζουν τι να πουν και πώς να σκεφτούν την πιο κατάλληλη στιγμή;
- Πώς καταφέρνουν να παραμένουν απτόητοι, τέρατα ψυχραιμίας ;
- Ποια η διαφορά με ανθρώπους οι οποίοι προσπαθούν μεν ...αλλά...;



# Τα Έυρήματα



## Λεπτές διαφορές:

### Outer game

- Ενέργειες/ συμπεριφορές

### Inner game

- Πεποιθήσεις, τρόπος σκέψης

Outcome

Actions

Mindset

# Κύριο σκεπτικό – Διαχωρισμός



Δεν είναι δικό  
μου



Είναι δικό  
μου



# Η εξίσωση της αυτοκυριαρχίας



Τι θέλω / τι κάνω

+

για ποιο λόγο ΜΟΥ =



# Ο φράχτης μου

Αξίες Αρχές

Προτεραιότητες

Ανάγκες





# Η δύναμη του «διότι» μου



Τι κάνω,  
αποφασίζω  
επιλέγω



Διότι  
μου



Διότι  
μου

Αξίες Αρχές

Προτεραιότητες

Ανάγκες

# Η ιστορία της ανθρώπινης σκέψης



Muscles –  
Μυϊκό σύστημα

**vs**

Neurons –  
Νευρικό σύστημα



Pinson, Paabo et al., 2022

# Νευροπλαστικότητα

Η ικανότητα του εγκεφάλου να αναδιοργανώνεται

Χημεία, δομή, λειτουργία η οποία αποδυναμώνει και ενδυναμώνει νευρικές συνδέσεις

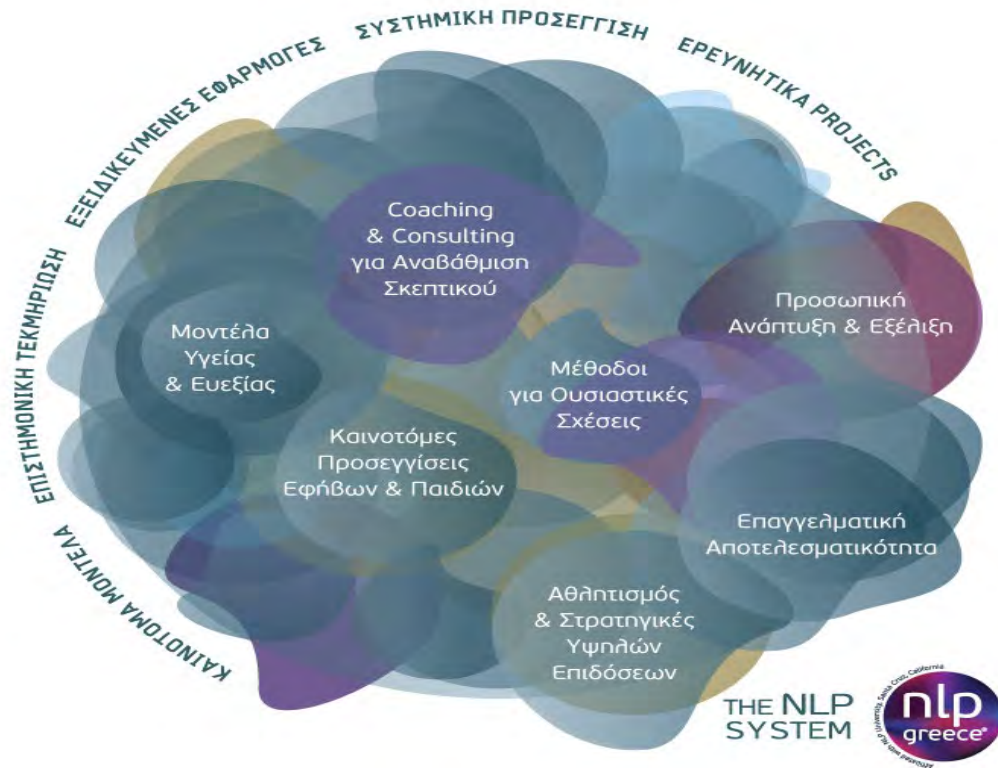
*Cambridge Advanced Dictionary & Thesaurus*

Στόχος σε σχέση με το mobbing:

Αναδιαμόρφωση  
του τρόπου σκέψης  
&  
των νευρικών συνδέσεων



# Με ευχαριστίες



## Άξονες εξειδίκευσης του συστήματος Neuro Linguistics

- Προσωπική αποτελεσματικότητα
- Επαγγελματική ενδυνάμωση
- Συμβουλευτική
- Εκπαίδευση-Οικογένεια
- Υγεία – Ευεξία
- Αθλητισμός

[www.nlpgreece.gr](http://www.nlpgreece.gr) | [info@nlpgreece.gr](mailto:info@nlpgreece.gr) | 210 6233450

[www.nlpgreece.gr](http://www.nlpgreece.gr) | [info@nlpgreece.gr](mailto:info@nlpgreece.gr)

All Rights reserved