

Μάιος-Ιούνιος 2012

**Άρθρα ειδικού
ενδιαφέροντος:**

Περιεχόμενα

**Δραστηριότητες
του Γραφείου
Διασύνδεσης
Σελ...1**

**Το Στρές και η
Διαχείρισή του
Σελ....2**

**Αλλαγές στην
Ιδιωτική Ασφάλιση
για ΑΜΕΑ
Σελ...5**

**Νέα Υπηρεσία
Τηλεσυμβουλευτικής
για τους φοιτητές!
Σελ....6**

Δραστηριότητες του Γραφείου Διασύνδεσης

Εκδηλώσεις

Οι δράσεις προβολής και δημοσιότητας του γραφείου, συνεχίστηκαν μέσα στους μήνες Απρίλιο και Μάιο, με δύο επισκέψεις των στελεχών του στα παραρτήματα του Τ.Ε.Ι στην Άμφισσα και το Καρπενήσι, σε εκδήλωση της Δομής Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας (Δ.Α.Σ.Τ.Α), τις ημερομηνίες 22 και 29 Μαΐου 2012 αντίστοιχα.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, η υπεύθυνη των συμβουλευτικών υπηρεσιών του Γραφείου Διασύνδεσης κ. Μπούρα Έφη, ενημέρωσε τους φοιτητές για όλες τις υπηρεσίες του γραφείου διασύνδεσης. Ειδικότερα για τις υπηρεσίες ατομικής και ομαδικής συμβουλευτικής, στους οποίους προτάθηκε η χρήση των υπηρεσιών αυτών, μέσω διαδικτύου. Επίσης, εργαστήρια και αναμένεται η πρώτη συμμετοχή τους στο εργαστήριο, το οποίο προγραμματίστηκε να διεξαχθεί την Τετάρτη 6 Ιουνίου. Κατά την επίσκεψη στα παραρτήματα, διανεμήθηκαν στους φοιτητές τα τρίπτυχα φυλλάδια ενημέρωσης του Γραφείου Διασύνδεσης.

Ειδικότερα, για τη συμμετοχή των φοιτητών στα ομαδικά εργαστήρια συμβουλευτικής, προτάθηκε η συμμετοχή τους μέσω της δυνατότητας σύνδεσής τους μέσω Skype. Από το παράρτημα της Άμφισσα (Τμήμα Εμπορίας και Διαφήμισης), συλλέχθηκαν ετήσιες φόρμες συμμετοχής των φοιτητών στα ομαδικά εργαστήρια με αξιόλογο αριθμό συμμετεχόντων.



Ομαδικά Εργαστήρια Συμβουλευτικής

Τα ομαδικά εργαστήρια συμβουλευτικής, συνεχίστηκαν με επιτυχία και μέσα στους μήνες του Μαΐου και Ιουνίου, με αυξανόμενο αριθμό συμμετεχόντων από το φοιτητικό πληθυσμό.

Κατά το τελευταίο εργαστήριο συμβουλευτικής το οποίο διεξήχθη στην αίθουσα τηλεδιάσκεψης στο κτίριο της βιβλιοθήκης, συμμετείχαν και φοιτητές από το παράρτημα της Άμφισσας, οι οποίοι συμμετείχαν στο εργαστήριο, μέσω Skype.



Το γραφείο, δέχεται όλο αυτό το διάστημα, τις ετήσιες φόρμες συμμετοχής των φοιτητών στα ομαδικά εργαστήρια, ενώ παράλληλα παρακολουθεί και αξιολογεί τις υπηρεσίες του Γραφείου, με τη χορήγηση ειδικού ερωτηματολογίου αξιολόγησης προς τους φοιτητές, είτε στα κατά τόπους γραφεία με αφορμή την επίσκεψη των ωφελούμενων φοιτητών για βιογραφικά σημειώματα, ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής, πρακτική άσκηση και πληροφόρηση για μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών, είτε μέσα από το ομαδικά εργαστήρια, καθώς επίσης και με τη διάθεση του ερωτηματολογίου, στην ιστοσελίδα του Γραφείου Διασύνδεσης.

Το στρες και η διαχείρισή του

Κάθε φορά που αντιμετωπίζουμε κάποια απειλή γίνονται ορισμένες βιοχημικές μεταβολές μέσα μας, που μας επιτρέπουν να αντιμετωπίζουμε την κατάσταση. Στρες είναι εκείνη ακριβώς η στιγμή που γίνονται μέσα μας αυτές οι μεταβολές και όχι τα γεγονότα που μας απειλούν.

Η καρδιά χτυπάει γρηγορότερα και η αρτηριακή πίεση ανεβαίνει

- Η αναπνοή γίνεται ταχύτερη και τα αντανακλαστικά οξύτερα
- Οι μύες γεμίζουν με αίμα και το δέρμα κρυώνει και ιδρώνει
- Μεγαλύτερη ποσότητα γλυκόζης κυκλοφορεί στο αίμα και πνευματική εγρήγορση γίνεται ταχύτερη και οξύτερη

Με ποιόν τρόπο όμως μας βοηθούν οι βιοχημικές αλλαγές;

Μας βοηθούν να κινητοποιήσουμε την αντίδραση της Φυγής-Επίθεσης, η οποία μας οδηγεί είτε να επιτεθούμε είτε να το βάλουμε στα πόδια, χάρη στην οποία κατάφερε ο άνθρωπος να επιβιώσει σαν είδος. Μόλις αντιδράσουμε με φυγή ή επίθεση γίνεται εκτόνωση του στρες και ο οργανισμός ξαναγυρίζει στη φυσική του κατάσταση.

Τα είδη του στρες

Έχουν προταθεί τέσσερα είδη στρες:

1. Το χρήσιμο: είναι προσωρινό, μας κρατά σε μας οδηγεί σε αυτό-βελτίωση.

2. Το Επιζήμιο στρες: είναι χρόνιο, οδηγεί σε ψυχική εξάντληση, το σώμα μας βρίσκεται σε κατάσταση συναγερμού για μεγάλα χρονικά διαστήματα, εξακολουθεί και υπάρχει αφού ο κίνδυνος έχει περάσει, προκαλεί αρνητικά αποτελέσματα, είναι ανασταλτικό για την εξέλιξή μας.

3. Το αδιαχειρίστο: είναι εκείνο που αναβάλλουμε να το διαχειριστούμε.

4. Το ανεπίγνωστο: όταν δεν μπορούμε να εντοπίσουμε την αιτία που μας προκαλεί στρες, τότε και δεν μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά.

Ψυχοσωματικά συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος είναι ενδεικτικά:

Υπέρταση, καρδιακή προσβολή/στηθάγχη, εγκεφαλικό, υψηλή χοληστερίνη, πεπτικό έλκος, γαστρίτιδα, κνησμός, αλλεργική ρινίτιδα, άσθμα, μυϊκοί πόνοι σε αυχένα και πλάτη, υπε-λειτουργία του θυρεοειδή αδένου, αϋπνία, δερματικές παθήσεις, παχυσαρκία/ανορεξία, διαρκής κούραση και εξάντληση / συνεχές αίσθημα κόπωσης, κατάθλιψη.

Τα γνωστικά λάθη που κάνουμε σε κατάσταση στρες

Τα γνωστικά λάθη ή σφάλματα σκέψης, αφορούν τη διαστρέβλωση των δέψεων και πεποιθήσεών μας, λόγω του άγχους. Τέτοιες σκέψεις μπορεί να είναι:

- Η σκέψη του «όλα ή τίποτα»
- Η υπερ-γενίκευση και ετικετοποίηση
- Η επιλεκτική αφαίρεση και η απόρριψη του θετικού
- Τα αυθαίρετα συμπεράσματα
- Η μεγέθυνση ή η σμίκρυνση
- Η συναισθηματική λογική
- Οι δηλώσεις του «πρέπει»
- Η προσωποποίηση

Αυτό που πρέπει να έχουμε κατά νου είναι ότι αυτό που μας αναστατώνει είναι η αντίληψη που έχουμε για τα γεγονότα και όχι τα γεγονότα αυτά καθαυτά. Αν αυτή η αντίληψη μεταβληθεί, τότε είναι δυνατό να μειωθεί και ο βαθμός του στρες που μας προκαλεί αυτό το ερέθισμα

Διαχείριση και Αντιμετώπιση του Στρες

Στο γενικό άξονας διαχείρισης του στρες προτείνονται τα παρακάτω για την αντιμετώπισή του:

- Αναγνώριση και αποφυγή γνωστικών λαθών
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης
- Εξάσκηση στη διεκδικητική συμπεριφορά
- Σωστή διαχείριση χρόνου
- Άσκηση- Διατροφή -ύπνος-
- Τεχνικές Χαλάρωσης

Αναγνώριση και αποφυγή γνωστικών λαθών

Εντοπίζουμε τι είναι εκείνο μας ενοχλείακριβώς(αίτια).Εξετάζομε και εντοπίζουμε αν υπάρχουν σκέψεις μας που μας «παραμορφώνουν» την πραγματικότητα, το πραγματικό μέγεθος των στρεσογόνων ερεθισμάτων και τις αντικαθιστούμε με άλλες πιο ρεαλιστικές ή θετικές. Π. χ *«το ότι απέτυχα μία φορά στο μάθημα δε σημαίνει ότι δεν είμαι καλός σε αυτό ή ότι δεν τα καταφέρνω γενικότερα»*

Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

- Εντοπίζουμε τα δυνατά μας σημεία και θυμόμαστε τα επιτεύγματά μας
- Θέτουμε τα όριά μας και υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας, χωρίς να γινόμαστε έρμαια των απαιτήσεων των άλλων
- Συνειδητοποιούμε ότι δεν είμαστε πάντα σε θέση να εμποδίσουμε τις δυσκολίες να συμβούν αλλά είμαστε υπεύθυνοι για τη στάση μας απέναντι στις αναπόφευκτες καταστάσεις.

Εξάσκηση στη Διεκδικητική Συμπεριφορά

Η εκμάθηση του να διεκδικούμε πράγματα για τον εαυτό μας, σχετίζεται με τις παρακάτω προτάσεις:

Έχω το δικαίωμα να εκφράζω τις ανάγκες μου και να ζητώ αυτό που θέλω αναγνωρίζοντας στους άλλους το δικαίωμα να μου αρνηθούν

Έχω το δικαίωμα να έχω τις απόψεις , τα πιστεύω και τις αξίες μου και να τα εκφράζω κατάλληλα

Έχω το δικαίωμα να λέω «δεν ξέρω» ή «δεν το καταλαβαίνω»

Έχω το δικαίωμα να λέω ναι ή όχι χωρίς ενοχές

Έχω το δικαίωμα να κάνω λάθη και να αναλαμβάνω την ευθύνη για αυτά.



Ζωστή Διαχείριση χρόνου

- Κάνουμε έναν κατάλογο με τις υποχρεώσεις που έχουμε αξιολογούμε τη σπουδαιότητα τους και πόσο επείγουσες είναι.
- Ασχολούμαστε πρώτα με τα πιο σημαντικά ή τα πιο επείγοντα.
- Δε θέτουμε υπερβολικούς στόχους.
- Αποφεύγουμε να βάζουμε καινούρια καθήκοντα στον κατάλογο εκτός αν αυτό είναι αναπόφευκτο ή υπάρχει πλεόνασμα χρόνου

	Urgent	Not Urgent
Important	I > Crises > Pressing problems > Firefighting > Major scrap and rework > Deadline-driven projects	II > Prevention > Production capability activities > Relationship building > Recognizing new opportunities > Planning > Re-creation
Not Important	III > Interruptions > Some calls > Some mail > Some reports > Some meetings > Proximate pressing matters > Popular activities > Some scrap & rework	IV > Trivia > Busywork > Some mail > Some phone calls > Time-wasters > Pleasant activities

- Σημειώνουμε κάθε υποχρέωση που φέρουμε εις πέρας
- Στο τέλος κάθε ημέρας ελέγχουμε τι καταφέραμε και κάνουμε απαραίτητες διορθώσεις στο πρόγραμμα της επόμενης ημέρας
- Δε ξεχνάμε να προβλέψουμε επαρκή χρόνο για χαλάρωση/διασκέδαση
- Προσπαθούμε να είμαστε ευέλικτοι στους σχεδιασμούς και το πρόγραμμά μας. Κάνουμε τις αλλαγές που χρειάζονται όταν αυτό είναι απαραίτητο.

Άσκηση- Διατροφή- ύπνος

- Μεριμνούμε ώστε να υπάρχει ελεύθερος χρόνος στο καθημερινό μας πρόγραμμα
- Κοιμόμαστε όση ώρα χρειαζόμαστε, προσπαθώντας να κρατάμε ένα σταθερό πρόγραμμα
- Φροντίζουμε τη διατροφή μας με ισορροπημένο διαιτολόγιο, (βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες) και μικρά και συχνά γεύματα, πίνουμε νερό, χυμούς, αποφεύγουμε την κατάχρηση σε κάπνισμα, καφεΐνη, αλκοόλ, φάρμακα.
- Μιλάμε στα κοντινά μας πρόσωπα για ό, τι μας απασχολεί και ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε

Τεχνικές χαλάρωσης

Άσκηση Χαλάρωσης

Καθίστε σε μια αναπαυτική καρέκλα, σε ένα καναπέ ή στο δάπεδο και τεντωθείτε λίγο. Αφήστε τους ώμους και τα χέρια σας να χαλαρώσουν σε μια άνετη θέση. Κουνώντας ελαφρά στρίβοντας και τεντώνοντας ελαφρά τους μύες σταματά ή ένταση. Αφήστε την ένταση να φύγει από τα πόδια, το στήθος, το λαιμό με τον ίδιο τρόπο, όπως παραπάνω. Νιώστε ότι η καρέκλα ή ο καναπές ή το δάπεδο στηρίζουν όλο το βάρος του σώματός σας. Νιώστε ότι τα χέρια σας και τα πόδια σας είναι βαριά και βυθίζονται στο κάθισμα. Προσπαθήστε να είστε ήρεμοι. Χαλαρώστε το σαγόνι σας και το πρόσωπό σας.

Αν κάτι ενοχλητικό συμβεί ή σας περάσει από το μυαλό, απλά αγνοήστε το. Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε μια σκηνή σε ένα ήρεμο μέρος όπου απολαμβάνετε τον ήλιο, τη θάλασσα, ή ό, τι άλλο σας ικανοποιεί. Φανταστείτε ότι είστε πραγματικά στο μέρος αυτό. Για λίγα λεπτά κρατείστε αυτή τη χαλαρή θέση.

Διαφραγματική Αναπνοή

Τοποθετείστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι. Εισπνεύστε από την μύτη σας και αφήστε το στομάχι σας να φουσκώσει. Έτσι χρησιμοποιείτε πλήρως τους πνεύμονές σας. Προσπαθήστε να διατηρείτε την κίνηση του στήθους σας σε ένα μίνιμουμ, χωρίς να σφίγγεστε. Απαλά και ήρεμα εκπνεύστε από την μύτη σας. Επαναλάβετε κρατώντας ρυθμό. Στόχος είναι να παίρνετε 8-12 αναπνοές το λεπτό

Γενικές Συμβουλές

Σεβαστείτε τις επιλογές και τις προσπάθειές σας, χωρίς να ξεχνάτε ή να επαινείτε τον εαυτό σας για αυτά που έχετε ήδη καταφέρει ή πρόκειται να καταφέρετε. Επικεντρωθείτε στα θετικά και δυνατά σας σημεία. Έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας. Αφοσιωθείτε σε αυτό που κάνετε. Αποφύγετε ανθρώπους /καταστάσεις που σας δυσχεραίνουν. Συγχωρήστε στον ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ λάθη και αποτυχίες. Κανείς δεν είναι τέλειος! Χαμογελάστε!

Μπούρα Έφη
Ψυχολόγος

Αλλαγές στην Ιδιωτική Ασφάλιση για ΑΜΕΑ.

Σημαντικές αλλαγές στο τρόπο λειτουργίας της ιδιωτικής ασφάλισης προβλέπουν οι διατάξεις του άρθρου 43 του πολυνομοσχεδίου του υπουργείου Εργασίας, το οποίο εγκρίθηκε προ ημερών από το Υπουργικό Συμβούλιο.

Μεταξύ άλλων, καταργούνται «τα ψιλά γράμματα» στα συμβόλαια, καθώς ο ασφαλιστής υποχρεούται να χορηγεί το σχετικό έντυπο των γενικών όρων ασφάλισης κατά το χρόνο υποβολής της αίτησης, ενώ επίσης υποχρεούται να ενημερώνει σε ετήσια βάση και εγγράφως τον ασφαλισμένο ζωής, ασθενειών και ατυχημάτων για το σύνολο των καταβληθέντων από αυτόν ποσών, τα ασφάλιστρα που αντιστοιχούν στις επιμέρους παροχές, για την οικονομική επίδρασή τους στην ασφαλιστική παροχή, καθώς και για τις συνέπειες εξαγοράς ή μεταφοράς της ασφάλισης.

Επιπλέον, οι ασφαλιστές υποχρεούνται να διασφαλίζουν στα άτομα με αναπηρίες πρόσβαση στις υπηρεσίες ασφάλισης υπό προϋποθέσεις που δεν εισάγουν διακρίσεις. Διαφοροποιήσεις επιτρέπονται μόνο κατ' εξαίρεση, εφόσον δικαιολογούνται σύμφωνα με τις αναγνωρισμένες αρχές εκτίμησης του κινδύνου και θεμελιώνονται σε μια διαφανή διαδικασία εκτίμησης του κινδύνου και ιδίως σε στατιστικές έρευνες. Απλουστευμένες προσεγγίσεις

δεν επαρκούν. Οι αντιδράσεις της ασφαλιστικής αγοράς Τα βασικά σημεία τριβής μεταξύ υπουργείου και ασφαλιστικών εταιρειών αποτελούν οι προτεινόμενες ρυθμίσεις που αφορούν : στον προσδιορισμό της αξίας εξαγοράς συμβολαίων στις ασφάλειες ζωής, στην ασφάλιση των ατόμων με αναπηρία, στις συμβατικές σχέσεις ασφαλιστικής *επιχείρησης και διαμεσολαβούντων*, στις υποχρεώσεις συμμόρφωσης στις οργανωτικές απαιτήσεις των ΑΕΠΕΥ (εταιρειών επενδύσεων), καθώς και στην *υποχρεωτική χρήση αριθμητικών παραδειγμάτων αναπροσαρμογής* του ασφαλιστρού υγείας.

Σοβαρές αντιρρήσεις διατυπώνονται από τους εκπροσώπους του ασφαλιστικού κλάδου και για την ασφάλιση των ατόμων με αναπηρία που ρυθμίζεται στο νομοσχέδιο, με το επιχείρημα της ίσης μεταχείρισης όταν οι περιπτώσεις αυτές εκ των πραγμάτων δεν είναι όμοιες ούτε συγκρίσιμες. «Η διαφοροποιημένη μεταχείριση ανόμοιων καταστάσεων όπως είναι οι άνθρωποι χωρίς ή με αναπηρία δεν μπορεί να θεωρηθεί εκ προοιμίου ως δυσμενής διακριτική μεταχείριση εις βάρος των ατόμων με αναπηρία, στο βαθμό που η ιδιωτική ασφάλιση, σε αντίθεση με την

κοινωνική ασφάλιση στο μοντέλο εκτίμησης του κινδύνου με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του και καθορίζει τους όρους κάλυψής του αναλόγως (underwriting)», επισημαίνουν χαρακτηριστικά Το θέμα της ασφάλισης ατόμων με αναπηρία, υπό το πρίσμα της εφαρμογής της ίσης μεταχείρισης των πολιτών ανεξαρτήτως θεμάτων υγείας και σωματικής ακεραιότητας εξετάζεται αυτήν την περίοδο σε ευρωπαϊκό επίπεδο στο πλαίσιο της σχεδιαζόμενης οδηγίας για την αποφυγή των διακρίσεων μεταξύ ευρωπαϊών πολιτών για λόγους ηλικίας, θρησκείας, σεξουαλικού προσανατολισμού, αναπηρίας κ.α.

«Η σπουδή ρύθμισης σε εθνικό επίπεδο θέματος που βρίσκεται υπό διαπραγμάτευση σε ευρωπαϊκό επίπεδο και μάλιστα κατά τρόπο διαφοροποιημένο από τον αναμενόμενο από την ευρωπαϊκή οδηγία δεν δικαιολογείται», σημειώνουν εκπρόσωποι της αγοράς που ζητούν «την απόσυρση» της σχετικής διάταξης.

Τσιρώνης Κώστας
ΠΗΓΗ: ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

Νέα Υπηρεσία Τηλεσυμβουλευτικής για τους φοιτητές!

Εντός του Μαΐου, ξεκίνησε η λειτουργία της υπηρεσίας της τηλεσυμβουλευτικής για τους φοιτητές, με την παραλαή του διαδραστικού σταθμού Infokiosk.

Ο κάθε φοιτητής μπορεί να κάνει εγγραφή στο διαδραστικό σταθμό και να αποκτήσει πρόσβαση σε βάσεις δεδομένων που αφορούν σε μεταπτυχιακές σπουδές στην Ελλάδα και το Εξωτερικό, σε θέσεις εργασίας και πρακτικής άσκησης, σε πληροφορίες σχετικές με τον επαγγελματικό προσανατολισμό και την κατάσταση στην αγορά εργασίας, καθώς επίσης και για την ψυχική υγεία.

Το προσεχές διάστημα, οι φοιτητές θα μπορούν να χρησιμοποιούν το Infokiosk, από τη Βιβλιοθήκη.



Είμαστε στο facebook!
Επισκεφθείτε μας στη διεύθυνση:
[http://www.facebook.com/
careerteilamias](http://www.facebook.com/careerteilamias)

Γραφείο Διασύνδεσης Τ.Ε.Ι. Λαμίας

3ο χλμ Π.Ε.Ο. Λαμίας - Αθηνών, Λαμία, Φθιώτιδας Τ.Κ. 35100
Κτίριο Βιβλιοθήκης, 1^{ος} όροφος, Τ.Ε.Ι. Λαμίας
ΤΗΛΕΦΩΝΟ:(22310) – 60196 ΦΑΞ: (22310) – 60196 E-MAIL:career@teilam.gr

