



Εργαλεία Συμβουλευτικής Στήριξης και Ενημέρωσης

Έργο: Ενθάρρυνση και Υποστήριξη της Συμμετοχής των Γυναικών σε Θέσεις Πολιτικής Ευθύνης και Εκπροσώπησης σε Εθνικό και Ευρωπαϊκό Επίπεδο Πολιτικής

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα: Διοικητική Μεταρρύθμιση 2007-2013

Υπεύθυνη Σύμβουλος: Μαρία Σουρρή

Αθήνα, Δεκέμβριος 2014



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Εργαλεία Συμβουλευτικής Στήριξης και Ενημέρωσης

Συγγραφή: Μαρία Σουρρή

Επιμέλεια: Ναυσικά Μοσχοβάκου, Φανή Παπαδοπούλου

Το Έργο: «**Ενθάρρυνση και υποστήριξη της συμμετοχής των γυναικών σε θέσεις πολιτικής ευθύνης και εκπροσώπησης σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο πολιτικής**» υλοποιείται από το Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας και εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα: «**Διοικητική Μεταρρύθμιση 2007-2013**» του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ).

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του υλικού, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή τη χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Κέντρου Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ)

Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (Κ.Ε.Θ.Ι.)
Χαρ. Τρικούπη 51 & Βαλτετσίου, 106 81 Αθήνα
τηλ.: 210 3898000, fax: 210 3898058
E-mail: kethi@kethi.gr, kethi@gynaikes-politiki.gr
www.kethi.gr, www.gynaikes-politiki.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ) υλοποιεί, ως Τελικός Δικαιούχος, το Έργο: «Ενθάρρυνση και υποστήριξη της συμμετοχής των γυναικών σε θέσεις πολιτικής ευθύνης και εκπροσώπησης σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο πολιτικής». Το Έργο εντάσσεται και χρηματοδοτείται από το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013» του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ), μέσω της Ειδικής Υπηρεσίας Συντονισμού Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ-ΥΠΕΣ).

Το Έργο σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη τη μειωμένη συμμετοχή των γυναικών στα κέντρα λήψης αποφάσεων, καθώς επίσης και επιστημονικά και ερευνητικά δεδομένα που αποκαλύπτουν τους βασικούς λόγους αυτού του φαινομένου.

Οι κεντρικοί **στόχοι** του Έργου είναι οι ακόλουθοι:

- Ανάπτυξη συνεργασιών και διαμόρφωση στοχευμένων προτάσεων για την ενίσχυση της συμμετοχής των γυναικών στα κέντρα λήψης αποφάσεων, μέσα από τη δικτύωση φορέων.
- Υποστήριξη και ενδυνάμωση των γυναικών μέσα από δράσεις επιμόρφωσης και συμβουλευτικής, προκειμένου να αναπτύξουν πολιτική δράση και να ξεπεράσουν τα εμπόδια που τις αποτρέπουν να συμμετάσχουν στις εκλογικές διαδικασίες.
- Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του ευρύτερου κοινού σχετικά με την αναγκαιότητα της ισότιμης συμμετοχής των γυναικών στα κέντρα λήψης αποφάσεων.
- Παραγωγή ενός σημαντικού έργου από αλληλοσυμπληρούμενες δράσεις που θα συμβάλει στην επιστημονική προσέγγιση του ζητήματος της συμμετοχής των γυναικών στα κέντρα λήψης αποφάσεων.

Το Έργο **απευθύνεται** σε:

- Γυναίκες που είναι ήδη αιρετές
- Γυναίκες που είχαν θέσει υποψηφιότητα κατά το παρελθόν
- Κάθε γυναίκα που επιθυμεί να συμμετάσχει σε εκλογικές διαδικασίες σε εθνικό ή ευρωπαϊκό επίπεδο.

Το Έργο **αποτελείται** από τα παρακάτω **Υποέργα**:

- «Δημιουργία Μόνιμου Πλαισίου Διαλόγου για την Ίση Συμμετοχή»
- «Επιμόρφωση /Ανάπτυξη Επικοινωνιακών Δεξιοτήτων και Στήριξη»
- «Εκπόνηση Ερευνών / Μελετών» (υπό Ανάθεση)

- «Δράσεις Ευαισθητοποίησης» (υπό Ανάθεση)

Στο πλαίσιο του Υποέργου 2 περιλαμβάνεται και η δράση που αφορά στην **παροχή εξατομικευμένων υπηρεσιών Συμβουλευτικής Στήριξης και Ενημέρωσης** σε ενδιαφερόμενες γυναίκες. Τα εργαλεία κι οι στόχοι της συγκεκριμένη δράσης παρατίθενται αναλυτικά στο συγκεκριμένο εγχειρίδιο.

1. ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Στόχο της δράσης της παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών και στήριξης σε γυναίκες αποτελεί η ενθάρρυνση, η ενδυνάμωση και η υποστήριξη των γυναικών, ώστε να ξεπεράσουν τα εμπόδια εκείνα που λειτουργούν αποτρεπτικά σε ότι αφορά τη συμμετοχή τους στα κέντρα λήψης αποφάσεων. Για την επίτευξη αυτού του στόχου θα γίνει χρήση ενδεδειγμένων συμβουλευτικών εργαλείων, προκειμένου να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση των γυναικών, να βελτιωθούν οι δεξιότητες και τα ενδιαφέροντα τους, να προαχθεί η εναρμόνιση της επαγγελματικής και της οικογενειακής τους ζωής, καθώς επίσης και να βοηθηθούν στην δημιουργία νέων εργαλείων, που θα συμβάλουν στο σχεδιασμό, την επεξεργασία και υποστήριξη ενός αποδοτικού επικοινωνιακού πλάνου.

Η επαγγελματική πορεία των γυναικών, καθώς και η πορεία τους στον χώρο της πολιτικής, κρίνεται στο υπάρχον κοινωνικοπολιτικό σύστημα με μεγάλη αυστηρότητα και σαν άθροισμα των επιδόσεων της σε όλους τους τομείς της ζωής. Η γυναίκα καλείται να ανταπεξέλθει και να εκπληρώσει τους ρόλους της ως σύντροφος, σύζυγος, μητέρα, κόρη και πολίτης (-ίδα), προκειμένου να αναγνωριστεί ως εργαζόμενη, επαγγελματίας, επιστήμονας και πολιτικός. Το ίδιο μοντέλο όμως δεν ισχύει για τον ανδρικό πληθυσμό, στον οποίο αναγνωρίζεται το δικαίωμα κι η υποχρέωση του, να «ταχθεί ολόψυχα» μόνο στον επαγγελματικό- επιστημονικό – και πολιτικό ρόλο, παραμελώντας τους υπολοίπους.

Αποτέλεσμα αυτής της πρακτικής είναι ότι ο άνδρας δεν κρίνεται στους ρόλους της προσωπικής του ζωής, ως προϋπόθεση για να προαχθεί στην επαγγελματική και πολιτική του καριέρα. Συνεπώς, παρατηρείται πολλές φορές μια μονομερής εξέλιξη στην συναισθηματική ωριμότητα του υποκειμένου. Ένας άνδρας πολιτικός που βλέπει από ελάχιστα έως καθόλου καθημερινά τα παιδιά του μπορεί να είναι ένας καταξιωμένος πολιτικός στην συνείδηση των συμπολιτών του και δεν θα κριθεί παραπέρα. Μία γυναίκα που κάνει το ίδιο χαρακτηρίζεται ως κακή μητέρα και μέσα από αυτό το πρίσμα δέχεται ενδεχομένως επιθέσεις στην πολιτική της καριέρα.

Έτσι από την άλλη μεριά οι γυναίκες κρίνονται με μεγάλη αυστηρότητα σε όλους τους τομείς ταυτόχρονα, με αποτέλεσμα να υφίστανται υπερβολική πίεση για να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν με επιτυχία, σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Αποκτούν μία αυτοεικόνα με μη ρεαλιστικές προσδοκίες όσον αφορά τις επιδόσεις που θα έπρεπε να έχουν. Αυτό ωθεί πολλές γυναίκες να γίνονται περισσότερο ευάλωτες κι επιρρεπείς σε ψυχικές ασθένειες, όπως οι αγχώδεις διαταραχές και η κατάθλιψη.

Μέσα στο πλαίσιο της συμβουλευτικής με σκοπό την ενθάρρυνση και υποστήριξη των γυναικών στις θέσεις πολιτικής ευθύνης, έχει προβλεφθεί μία διαδικασία που θα ακολουθηθεί εξατομικευμένα και διαθέτει την ευελιξία που χρειάζεται για να ανταποκρίνεται στα αιτήματα κάθε γυναίκας. Τμήμα της συμβουλευτικής μπορεί να πραγματοποιηθεί μερικώς τροποποιημένα και σε ομαδικό πλαίσιο. Έχει σχεδιαστεί ένα μέγιστο όριο συνεδριών, που ανέρχεται τις πέντε (5) ατομικές συνεδρίες ανά συμβουλευόμενη. Υπάρχει όμως η δυνατότητα για ομαδική συμβουλευτική σε μικρές ομάδες γυναικών, όταν κριθεί πιο αποδοτικό. Σε αυτήν την περίπτωση ο μέγιστος αριθμός συμμετεχουσών στην ομάδα θα ανέρχεται στις έξι (6) γυναίκες και θα πραγματοποιούνται τρεις (3) εκατοντάλεπτες συνεδρίες.

Οι στόχοι και τα εργαλεία τα οποία παρατίθενται δεν αποτελούν μέρος ενός προγράμματος, που θα εφαρμοστεί σε όλες τις συμβουλευόμενες. Πρόκειται για μεθόδους κι εργαλεία, που θα χρησιμοποιηθούν κατά περίπτωση κι ανάλογα με το αίτημα και τις ανάγκες που έχει η κάθε γυναίκα.

2. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η θεωρητική προσέγγιση που έχει υιοθετήσει η σύμβουλος, αποτελεί προϊόν επιστημονικής γνώσης και κατάρτισης, ως κλινική ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια με γνωσιακή συμπεριφορική κατεύθυνση. Παρόλα αυτά έχει επιλεγεί ένας συνδυασμός θεωρητικών απόψεων της Συμβουλευτικής, προκειμένου να βοηθηθούν οι γυναίκες να αναπτύξουν τις κοινωνικές και επικοινωνιακές τους δεξιότητες.

Κυρίαρχο στοιχείο της συγκεκριμένης προσέγγισης, αποτελεί η θεώρηση της ανθρώπινης προσωπικότητας, ως οργανισμού με συνεχείς δυνατότητες εξέλιξης και δυναμικής ανάπτυξης. Βασική προϋπόθεση αποτελεί η συνειδητότητα και η επίθυμία του υποκειμένου να προβεί σε χρήσιμες αλλαγές. Αυτές μπορούν να εξυπηρετήσουν τόσο την ιδιαιτερότητα, όσο και τις ανάγκες του ατόμου στην συγκεκριμένη χρονική περίοδο που διάγει.

Η σύμβουλος με τα μέσα που διαθέτει, προσπαθεί να συμβάλει:

- στον μετασχηματισμό βασικών γνώσεων των γυναικών που είναι δυσλειτουργικές για την καθημερινότητα τους, και μπορεί να προκαλεί συγκρούσεις ανάμεσα στην προσωπική, επαγγελματική και πολιτική ζωή.
- στην ανίχνευση των αγχογενών παραγόντων στην καθημερινή πρακτική των γυναικών, καθώς και στην εκμάθηση μεθόδων για μία αποτελεσματική διαχείριση αυτών.
- στην εξάσκηση τεχνικών επικοινωνίας που θα τις διευκολύνει τόσο στην μετάδοση των πολιτικών τους ιδεών, όσο και στην επιτυχή συνεργασία με άλλες ομάδες.
- στην ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων, ώστε να γίνουν επαρκείς και διεκδικητικές στον χώρο της πολιτικής δράσης με αποδεκτούς από τις ίδιες όρους

Το μεθοδολογικό πλαίσιο της συμβουλευτικής έχει ως βασικό άξονα την γνωσιακή συμπεριφορική προσέγγιση με τις τεχνικές της συνέντευξης και του σωκρατικού διαλόγου. Η γνωσιακή συμπεριφορική θεωρία βασίζεται στο μοντέλο θεώρησης ότι οι πράξεις μας ορίζονται σε μια αλληλεπίδραση με τη σκέψη και το συναίσθημα. Εάν ένας από τους τρεις παράγοντες επηρεαστεί συνειδητά, επηρεάζονται αναγκαστικά και οι άλλοι δύο. Με εργαλεία της συγκεκριμένης συμβουλευτικής προσέγγισης όπως: η συνέντευξη και ο σωκρατικός διάλογος στοχεύουμε στο να συνειδητοποιήσει η συμβουλευόμενη τυχόν τομείς της ζωής της που δεν βρίσκονται σε αρμονία, με την προσωπικότητά της, τη συνείδηση της ηθική της, τις επιδιώξεις και τις ανάγκες της στην παρούσα χρονική στιγμή.

2.1. Γνωσιακή αναδόμηση

Πολύ συχνά εμφανίζεται μία σύγχυση στον ορισμό και άρα στην αναγνώριση και διαφοροποίηση των πολύ σημαντικών παραγόντων στη ζωή μας που είναι:

- οι υποχρεώσεις
- οι ευθύνες
- οι ανάγκες
- οι επιθυμίες ενός ατόμου.

Αν κάποιος/α δεν μπορεί να αναγνωρίσει τις βασικές του/της ανάγκες και τις κατατάσσει σαν απλές επιθυμίες, απειλείται σε βάθος χρόνου να αντιμετωπίζει τύψεις και ενοχές, να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και να θέτει σε κίνδυνο την σωματική και ψυχική του υγεία. Αν κάποιος/α θεωρεί υπεύθυνο/η τον εαυτό του/της για τις πράξεις των γύρω του/της, είναι καταδικασμένος/η να βιώνει συνεχή ένταση και απογοήτευση για κάτι που δεν μπορεί να επηρεάσει.

Επίσης είναι πολύ συχνό το φαινόμενο να υπάρχουν στα άτομα μη ρεαλιστικές προσδοκίες. Το να προσδοκά κάποιος/α ότι ο κόσμος πρέπει να λειτουργεί με καλές και ηθικές αρχές, τον/την φέρνει αντιμέτωπο/η με την πραγματικότητα ότι αυτό δεν συμβαίνει. Αποτέλεσμα αυτού του γεγονότος είναι να βιώνει συναισθήματα έντονου θυμού, απογοήτευσης, αδιεξόδου, αδυναμίας να επιβιώσει σε ένα πλαίσιο όπου οι κανόνες του/της γίνονται σεβαστοί.

Η σύμβουλος χρησιμοποιεί ως εργαλεία, την εκμάθηση της διαφοράς του ΘΕΛΩ και του ΠΡΕΠΕΙ, τον ορθολογιστικό έλεγχο της πραγματικότητας και την αναγνώριση των προσδοκιών μας σύμφωνα με το ABC του Ellis.

Στόχος αυτών των εργαλείων είναι να αναδομηθούν οι γνώσεις των γυναικών, που τις παγιδεύουν σε πολύ αρνητικά συναισθήματα και τις οδηγούν είτε να μην αντιδρούν επειδή νοιώθουν ματαιωμένες, είτε να αντιδρούν βίαια. Η γνωσιακή αναδόμηση κατά τον Aaron T. Beck έχει ως σκοπό έναν πιο ευέλικτο τρόπο σκέψης, που να μην επιφορτίζει το υποκείμενο με αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα, καθώς και παρορμητικές αντιδράσεις.

Ένα παράδειγμα:

Λάθος

πρέπει να συναντήσω τους φίλους μου

πρέπει να κάνω το τραπέζι στο συνεργάτη μου για να τον ανταμείψω

πρέπει να πάω το παιδί μου στην παιδική χαρά

θέλω να κοιμηθώ

Σωστό

θέλω να συναντήσω τους φίλους μου

θέλω να κάνω το τραπέζι στον συνεργάτη μου για να τον ανταμείψω

θέλω να πάω το παιδί μου στην παιδική χαρά

πρέπει να κοιμηθώ

Στην πρώτη περίπτωση δημιουργώ έντονο άγχος στον εαυτό μου με την ανάληψη ευθυνών που δεν είναι ζωτικές και παραμελώ την βασική ανάγκη του οργανισμού μου για ξεκούραση.

Παράδειγμα γνωστικής αναδόμησης

Βασική γνώση: “είναι ανήθικο να λέμε ψέματα” η διαπίστωση ότι κάποιος/α συνεργάτης/ιδά μας λέει όμως ψέματα μας προκαλεί θυμό. Ως αντίδραση πιθανόν να ξοδέψουμε πολλή ενέργεια στο να του αποδείξουμε ότι λέει ψέματα, να βρεθούμε σε ένταση κι ίσως παρεκτραπούμε.

Μια αναδομημένη γνώση: “είναι καλύτερα να μην λέμε ψέματα γιατί όταν κυριαρχεί η χριστιανική ηθική, μας κάνει να ζούμε σε αρμονία αλλά δυστυχώς κάποιοι δεν το αποφεύγουν”.

Η διαπίστωση ότι κάποιος/α λέει ψέματα προκαλεί σε αυτόν/ην που την αντιλαμβάνεται απογοήτευση και συχνά συμβαίνει να τον/την απορρίπτουμε από την συνεργασία αναζητώντας άλλο/η συνεργάτη/ίδα.

2.2. Ανίχνευση και Διαχείριση Άγχους

Σε ένα άλλο επίπεδο με εργαλεία τις ασκήσεις προσομοίωσης, το ερωτηματολόγιο που αφορά στην ανίχνευση αγχογενών παραγόντων στη ζωή κάποιου/ας, όπως και το ημερολόγιο καθημερινής καταγραφής συγκεκριμένων αγχογενών παραγόντων, οι γυναίκες θα βοηθηθούν, ώστε να κατανοήσει την πραγματικότητα που η καθεμιά τους βιώνει.

Μετά από αυτό το στάδιο είναι πλέον ευκολότερο οι γυναίκες να ιεραρχήσουν τους παράγοντες της ζωής τους και να αποφασίσουν, ποιές αλλαγές στη ζωή τους είναι θεμιτές. Αν αποφασίσουν οι ίδιες να προβούν σε αλλαγές, μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία και το ερωτηματολόγιο της αυτοαξιολόγησης με οδηγίες ,επιδιώκεται να έχουν οι ίδιες τον έλεγχο προκειμένου:

- Να αποφασίσουν εάν και σε ποιές αλλαγές θέλουν να προβούν.

- Να ιεραρχήσουν με δική τους ευθύνη τη σημαντικότητα των αναγκών και επιλογών τους.
- Να αντιλαμβάνονται κατά πόσον οι στόχοι που έχουν θέσει μπορούν να επιτευχθούν ή μήπως είναι αλληλοσυγκρουόμενοι και άρα ανέφικτοι.
- Να οργανώσουν και να ολοκληρώσουν με πρακτικό τρόπο τις τυχόν αλλαγές που αποφάσισαν.

Μέσα από αυτήν την πρακτική, επιδιώκεται η αύξηση της αυτοεκτίμησης και η βελτίωση της αυτοεικόνας των γυναικών. Τα θετικά συναισθήματα που θα βιώσουν, συνειδητοποιώντας ότι είναι αυτάρκεις να αποφασίσουν για τις επιλογές που κάνουν στην καθημερινότητά τους, τις οδηγούν σε μια εσωτερική ισορροπία. Βασική προϋπόθεση σε αυτήν τη διαδικασία είναι ότι οι ίδιες επιλέγουν και αποφασίζουν τι συμπίπτει με την ηθική τους, την προσωπικότητά τους και τις ανάγκες τους,

Η εσωτερική ισορροπία επιτυγχάνεται ακόμα και αν αποφασίσουν οι ίδιες να προβούν σε συμβιβασμούς, που κατά τα άλλα δεν είναι τόσο ικανοποιητικοί. Το συναίσθημα που συνδέεται με την έλλειψη επιλογών και τον εξωτερικό καταναγκασμό είναι αυτό που οδηγεί τα άτομα σε εσωτερικό εγκλωβισμό, συναισθήματα αδιεξόδου, οργής, θυμού και παραίτησης. Η ενεργητική απόφαση να προβεί κάποιος/α σε έναν συμβιβασμό, ενισχύει το συναίσθημα της αυτοδιάθεσης και άρα και της αυτοεκτίμησης.

2.3. Τεχνικές Επικοινωνίας – Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Προκειμένου οι γυναίκες να αναπτύξουν επικοινωνιακές ικανότητες που θα διευκολύνουν το έργο τους στην πολιτική και στις καθημερινές τους σχέσεις, θα χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο η εισαγωγή στην θεωρία της επικοινωνίας και των διαφορών ανάμεσα στην συναισθηματική κι ορθολογική επικοινωνία. Θα δοθεί έμφαση στο μήνυμα και τις δυνατότητες διαμόρφωσης του σε λεκτικό επίπεδο, με ασκήσεις όπως: “πες το ίδιο πιο θετικά”, καθώς και σε επίπεδο στάσης σώματος, μίμησης και τόνου φωνής, όπου θα χρησιμοποιηθούν παιχνίδια ρόλων τα οποία θα υπάρχει η δυνατότητα να βιντεοσκοπηθούν ως ένα τελευταίο πολύ χρήσιμο εργαλείο.

3. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ένα γενικό μοντέλο συμβουλευτικής διαδικασίας που προσαρμόζεται στην ιδιαιτερότητα κάθε περίπτωσης, περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

A. Υποδοχή, καταγραφή των δημογραφικών στοιχείων

Η διαδικασία υποδοχής θεωρείται από τις σημαντικότερες λειτουργίες, προκειμένου να δομηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα σε σύμβουλο και συμβουλευόμενη. Σε αυτήν τη φάση, διερευνάται το αρχικό αίτημα και καταγράφονται τα σημαντικότερα προσωπικά και επαγγελματικά στοιχεία της γυναίκας. Βασικό εργαλείο είναι το ερωτηματολόγιο υποδοχής καθώς και το ερωτηματολόγιο "πορεία ζωής".

Η σύμβουλος παρουσιάζει τις δυνατότητες υποστήριξης που μπορεί να προσφέρει η ίδια προκειμένου να ενθαρρύνει τη γυναίκα ώστε να αναπτύξει πολιτική δραστηριότητα. Σε αυτό το στάδιο καθίσταται σαφές ότι το πλαίσιο παραμένει συμβουλευτικό και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να λάβει θεραπευτική διάσταση. Επίσης, η γυναίκα ενημερώνεται για τα στοιχεία όπου τηρείται το απόρρητο και ορίζεται η μορφή των συναντήσεων (ατομικές ή ομαδικές) ως δωρεάν παροχή υπηρεσιών.

B. Στοχοθέτηση των συνεδριών

Από κοινού σύμβουλος και συμβουλευόμενη θα ορίσουν το στόχο των συμβουλευτικών συνεδριών.

Γ. Ανίχνευση δυσλειτουργικών γνωσιών κι αναδόμηση αυτών

Δ. Ανίχνευση άγχους και τεχνικές διαχείρισης αυτού

Ε. Ανίχνευση κοινωνικών δεξιοτήτων και εκμάθηση επικοινωνιακών τεχνικών

Επειδή το κοινωνικό και μορφωτικό επίπεδο -όπως κι οι ανάγκες- των συμβουλευόμενων διαφέρουν πολύ μεταξύ τους, η συμβουλευτική διαδικασία θα προσαρμόζεται πάντα στο αίτημα της γυναίκας που επιθυμεί να ενθαρρυνθεί. Οι γυναίκες δεν υποχρεούνται να λάβουν μέρος και στις πέντε (5) συνεδρίες -που όπως ήδη αναφέρθηκε αποτελούν τον μέγιστο αριθμό συνεδριών- ή να περάσουν από όλα τα στάδια, με εξαίρεση φυσικά αυτό της υποδοχής και της στοχοθέτησης. Ωστόσο, το πρόγραμμα

προβλέπει ευελιξία και επομένως εάν κάποια συμβουλευόμενη έχει ανάγκη για συμβουλευτική στήριξη πέραν των πέντε (5) συνεδριών, άπτεται στην διακριτική ευχέρεια της συμβούλου να επιμηκύνει το πρόγραμμα μέχρι τις οκτώ (8) συνεδρίες.

4. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

Ερωτηματολόγιο υποδοχής συμβουλευόμενης

Το φύλλο υποδοχής αποτελεί ένα βασικό εργαλείο της συμβούλου που χρησιμοποιείται για την καταγραφή δημογραφικών ή άλλων στοιχείων της ενδιαφερόμενης γυναίκας για την στατιστική καταγραφή του ΚΕΘΙ. Συμπληρώνεται από τη σύμβουλο.

Ημερομηνία	
Τηλέφωνο	
Διεύθυνση	
Περιφέρεια	

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Όνοματεπώνυμο	
Ημερομηνία	
Τηλέφωνο	
Διεύθυνση	
Περιφέρεια	

Παντρεμένη**Ανύπαντρη****Διαζευγμένη****Σε διάσταση****Χήρα****Ηλικία:****Αρ. Παιδιών****Εθνικότητα:** _____**Εργασιακή κατάσταση****Εκπαίδευση****Επαγγελματική Εμπειρία**

Γνώση Ξένων Γλωσσών

Υπάρχουσα εμπλοκή με την πολιτική

Ναι

Όχι

Χρόνος ασχολίας με την πολιτική (μήνες ή έτη)

Υπάρχουσα εμπλοκή ως:

Μέλος Συνδικαλιστικού Οργάνου

Ναι

Όχι

Μέλος Κόμματος

Ναι

Όχι

Κόμμα: _____

Ενασχόληση με Εθελοντισμό, ΜΚΟ, Συλλόγους, Κοινωνία των Πολιτών

Ναι

Όχι

Τομέας ενασχόλησης: _____

Πρόθεση Μελλοντικής Εμπλοκής

Ναι

Όχι

Αιρετή: σε επίπεδο Δήμου /Περιφέρειας

σε Εθνικό/Ευρωπαϊκό επίπεδο

ΑΙΤΗΜΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Πορεία Ζωής

Το σχεδιάγραμμα αυτό είναι ένα εργαλείο που βοηθά τη σύμβουλο να αποκτήσει μια γρήγορη "κάθετη ανάλυση" στους βασικούς σταθμούς της ζωής της συμβουλευόμενης, που μπορεί να ρίχνουν σημαντικό φως στο αίτημα που επεξεργάζεται

υπενθυμίζοντας τους παρακάτω τίτλους, παρέχοντας με χρονολογική σειρά τις επαγγελματικές και προσωπικές σας εμπειρίες (Σκεκτώντας από τις πιο πρόσφατες).

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ		Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΟΥ		
ΕΤΟΣ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Βασική ▪ Σπουδές 	ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Επαγγελματική κατάρτιση ▪ Άλλη επιμόρφωση 	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Θέσεις εργασίας 	ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εξοικειωμένη οικιακή ▪ Τα σημαντικά οικογενειακά, προσωπικά κ.α γεγονότα

Σωκρατικός διάλογος

Το εργαλείο αυτό δεν χρησιμοποιεί αμιγώς τη φιλοσοφική μέθοδο του Σωκράτη αν και σαφώς έχει την καταγωγή του εκεί. Πρόκειται για μέθοδο επερωτήσεων ως ψυχιατρικό-ψυχοθεραπευτικό μέσο, που αποσκοπεί να γίνουν φανερές τόσο στο σύμβουλο όσο και τον συμβουλευόμενο οι βαθύτερες πεποιθήσεις του ατόμου. Μόνο όταν αυτές οι πεποιθήσεις είναι σαφείς κι απαλλαγμένες από απαντήσεις που τείνουν να είναι κοινωνικά αποδεκτές μπορεί να γίνει έλεγχος τους. Ενδεχομένως πρόκειται για πεποιθήσεις, που θα έπρεπε να αναθεωρηθούν εάν δεν εναρμονίζονται με την σύγχρονη πραγματικότητα κι αν δεν είναι λειτουργικές.

Γνωσιακή αναδόμηση

Πρόκειται για την μέθοδο του γνωστού αμερικανού ψυχιάτρου (Aaron T. Beck) που αποσκοπεί στην αναδόμηση κυρίαρχων σκέψεων και πεποιθήσεων του ατόμου, σε μια πιο ρεαλιστική βάση. Αυτό μπορεί να συμβεί εφόσον οι παραπάνω πεποιθήσεις εμπεριέχουν μια διαστρεβλωμένη εικόνα της πραγματικότητας. Μια στρεβλή σκέψη-πεποίθηση, δημιουργεί ανάλογα συναισθήματα και μας οδηγεί σε πράξεις που ίσως μας κάνουν δυσλειτουργικούς σε κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο. Αφού ανιχνευθούν αυτές, με τη βοήθεια της συμβούλου καλείται η συμβουλευόμενη να αναπροσαρμόσει τις πεποιθήσεις της μέσα από τη δική της οπτική και ηθική τάξη πραγμάτων με εκφράσεις όμως που είναι ρεαλιστικές.

Π.χ. η φράση: "όλοι οι άντρες είναι γουρούνια" είναι ψευδής

Αναδομημένη φράση: "πολλοί άντρες που συνάντησα στη ζωή μου είναι σκληροί κι εγωιστές αλλά δεν είναι όλοι" που είναι μία αληθής πρόταση.

ABC Ellis

Ένα εργαλείο ανίχνευσης των στρεβλών πεποιθήσεων μας και αναδόμησής τους είναι κι η μέθοδος ABC του Albert Ellis. Με αφορμή κάποιο γεγονός από την προσωπική ζωή της συμβουλευόμενης, που αποτελεί το βασικό ερέθισμα, εξετάζουμε την αντίδραση της σε αυτό και αναρωτιόμαστε αν θα αντιδρούσαν όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο. Επειδή προφανώς δεν αντιδρούν όλοι και όλες με τον ίδιο τρόπο, είναι στόχος μας να αναγνωρίσουμε ποια ήταν σκέψη -πεποίθηση – προσδοκία της συμβουλευόμενης σε αυτό το γεγονός. Από τη στιγμή που θα απομονώσουμε την πεποίθηση μπορούμε να ελέγξουμε το αν είναι αληθής ή μήπως χρειάζεται τροποποίηση για να είναι σαφής και ρεαλιστική. Η τροποποίηση της πεποίθησης γίνεται φυσικά από την συμβουλευόμενη, η σύμβουλος ελέγχει μόνο το αν η νέα πεποίθηση είναι αληθής.

ABC Ellis

A: Αφορμή το γεγονός που στέκεται ως αφετηρία για την αντίδραση μου.

B: Believes, τα πιστεύω μου , οι προσδοκίες μου για το τι είναι ηθικό και τι όχι.

C: Η αντίδραση μου στο γεγονός που στάθηκε αφορμή.

Το κλειδί βρίσκεται στο **B**

Οι σκέψεις μου είναι:

Τι άλλο θα μπορούσα να σκεφτώ;

Είναι αληθής η νέα μου σκέψη;

Ερωτηματολόγιο ανίχνευσης άγχους

Το ερωτηματολόγιο αυτό δεν είναι κλινικά σταθμισμένο. Πρόκειται για ένα σύντομο κι εύχρηστο εργαλείο όπου η συμβουλευόμενη μπορεί να αποκτήσει μία γρήγορη εικόνα των παραγόντων που μπορεί να γεννούν άγχος στην καθημερινή της ζωή όπως και το επίπεδο του άγχους της που μπορεί να είναι άξιο διαχείρισης, αυτοπαρατήρησης

Όνομα:

Ημερομηνία:

Διαβάστε παρακαλώ το ερωτηματολόγιο και σημειώστε κατά πόσο οι παρακάτω προτάσεις αφορούν τις συνθήκες σας και τις συνθήκες ζωής σας. Αποφασίστε πόσο συχνά βρίσκεστε σε ανάλογες συνθήκες και πόσο δυσάρεστα αξιολογείτε τις συνέπειες για τον εαυτό σας. Πολλαπλασιάστε τη συχνότητα με την αξιολόγηση της δυσαρέσκειας και γράψτε το αποτέλεσμα στο τελευταίο κουτάκι που αναγράφει επιβάρυνση. Στο τέλος αθροίστε τα αποτελέσματα

Επαναλάβετε το τεστ σε μερικές εβδομάδες και συγκρίνετε τα αποτελέσματα. Όσο πιο μεγάλο είναι το αποτέλεσμα τόσο υψηλότερος είναι κι ο δείκτης επιβάρυνσης σας από αγχογενείς παράγοντες.

Πιθανοί παράγοντες άγχους	Συχνότητα x αξιολόγηση της δυσαρέσκειας								= επιβάρυνση Ergebnis
	Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά	Δεν ενοχλεί	Ενοχλεί λίγο	Είναι ενοχλητικό	Πολύ ενοχλητικό	
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Πίεση προθεσμίας									
Έλλειψη χρόνου βιασύνη									
Επαγγελματικά ταξίδια									
Μη συγκεκριμένες, αντιφατικές οδηγίες									
Μεγάλες ευθύνες									
Ανταγωνισμός επαγγελματικός									
Συγκρούσεις με συναδέλφους									

Συγκρούσεις με υφισταμένους									
Ένταση με τον προϊστάμενο									
Ένταση με πελάτες									
Αδικαιολόγητη κριτική στο πρόσωπο μου									
Συνεχόμενο χτύπημα τηλεφώνου κι άλλου είδους διακοπές									
Καταιγισμός πληροφοριών									
Ανάθεση νέων καθηκόντων									
Θόρυβος									
πολύπλοκες προκλήσεις									
Τηλεφωνήματα προϊσταμένων									
Οδήγηση σε ώρα αιχμής									
Κάπνισμα									
Κατανάλωση οιοπνευματωδών									
Έλλειψη σωματικής άσκησης –κίνησης									
Υψηλές απαιτήσεις από τον εαυτό μου									
Έλλειψη στήριξης									
Ελλιπής προετοιμασία									
Περιορισμένη δυνατότητα αποφάσεων									
Αποτέλεσμα									

Ημερολόγιο καταγραφής άγχους

Το ημερολόγιο αποσκοπεί στο να εισάγει τη γυναίκα σε μια διαδικασία αυτοπαρατήρησης. Είναι υπεύθυνη για την καθημερινή ανίχνευση και καταγραφή των αγχογενών παραγόντων στη ζωή της. Με αυτόν τον τρόπο θα διευκολυνθεί να κατανοήσει πιθανές σωματικές συνέπειες που παρουσιάζονται ως αποτέλεσμα της πίεσης που υφίσταται καθώς και το βαθμό δυσκολίας που προκαλούν αυτοί οι παράγοντες. Μια σύγκριση ανά τις εβδομάδες μπορεί να αποδείξει ποιοί είναι οι επαναλαμβανόμενοι επιβαρυντικοί παράγοντες που πρέπει να αρθούν. Πρόκειται για ένα χρήσιμο εργαλείο με το οποίο η συμβουλευόμενη μπορεί να προβεί σε συγκεκριμένες και πρακτικές αλλαγές διαχείρισης αυτών των παραγόντων στην καθημερινότητα της.

Ημερομηνία:

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γεγονός που με άγχωσε							
Σωματικό σύμπτωμα							
Πόσο δυσάρεστο ήταν							

Ο βαθμός δυσαρέσκειας μπορεί να σημειωθεί ως ακολούθως:

1 = Λίγο, 2 = Πολύ, 3 = Πάρα Πολύ

Πρέπει – Θέλω

Το εργαλείο αυτό είναι πολύ απλό αλλά πολύ σημαντικό για την πρόληψη σωματικών και ψυχικών ασθενειών. Έχει σαν στόχο να εκπαιδεύσει τις γυναίκες να αναγνωρίζουν τις βασικές τους ανάγκες όπως: η πείνα, η δίψα, η ξεκούραση από αυτές που αφορούν τις επιθυμίες τους επειδή τις διασκεδάζουν, τις κάνουν να νοιώθουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ή κοινωνική καταξίωση.

Όταν η γυναίκα μάθει να χρησιμοποιεί σωστά αυτές τις λέξεις, θα μπορεί να διαχωρίσει με σαφήνεια τις υποχρεώσεις της από τα γεγονότα που μπορούν να ιεραρχηθούν σε κατώτερο επίπεδο. Η υγιής επιβίωση πρέπει να βρίσκεται πάντα στην κορυφή των επιδιώξεων ενός ισορροπημένου οργανισμού. Με την συνειδητή ιεράρχηση των καθημερινών της υποχρεώσεων θα μπορέσει να διαχειριστεί καλύτερα το άγχος της ή δεν θα αισθάνεται καταπιεσμένη όταν κάνει επιλογές που αφορούν λιγότερο σημαντικά πράγματα. Παράλληλα θα ενεργοποιηθεί η συνειδητότητά της ότι έχει τη δυνατότητα αυτοδιάθεσης και θα αναγνωρίζει άμεσα το κίνητρο που την ωθεί να πράξει κάτι, χωρίς να αισθάνεται καταπιεσμένη από εξωτερικούς παράγοντες.

Βάλε ένα Π (Πρέπει) μπροστά από τις δραστηριότητες που πρέπει να κάνει κάθε ενήλικος άνθρωπος κι ένα Θ (Θέλω) μπροστά σε αυτές που θέλει και γι αυτό επιλέγει να κάνει ένας/μία ενήλικος/η.

Να μάθω Αγγλικά

Να πλυθώ

Να φάω

Να κάνω σεξ

Να ντυθώ

Να βάψω τα μαλλιά μου

Να μαγειρέψω και να κάνω και γλυκό

Να πάω γυμναστήριο

Να σκουπίζω κάθε δεύτερη ημέρα το σπίτι μου

Να φάω

Να πλένω τα δόντια μου

Να πάω εκδρομή

Να αγοράσω δώρα

Να κοιμάμαι αρκετά

Να αγοράσω δικό μου σπίτι

Να κάνω παιδί

Να πηγαίνω βόλτα το παιδί μου

Να πάω σινεμά

Να διαβάζω εφημερίδα

Να τρώω

Να μην κρυώνω

Να κάνω διακοπές

Να με παίρνουν αγκαλιά

Να κάνω αποτρίχωση

άλλα:-----

Πες κάτι πιο θετικά

Αυτή η άσκηση - εργαλείο έχει ως σκοπό να δώσει την ευκαιρία στις γυναίκες να εξασκηθούν στο να βρίσκουν κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους έκφρασης που δεν είναι επιθετικοί, παρότι είναι αρκετά σαφείς ώστε να επιβάλλουν τα όρια τους. Με αυτόν τον τρόπο θα ενισχυθούν στην απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων που πρέπει να κατέχουν εάν δεν θέλουν να δημιουργούν αρνητικές εντυπώσεις στους γύρω τους και να τους δίνεται η δυνατότητα να συνδιαλέγονται και να διαπραγματεύονται.

Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις εκφράσεις και προσπαθήστε να τις αντικαταστήσετε με άλλες που θα εκφράζουν πιο θετική αντίληψη, θα έχουν περίπου το ίδιο νόημα αλλά θα κρατούν ανοικτές τις πόρτες της επικοινωνίας.

Αντί να πείτε...	Μπορείτε να λέτε...
Άσε με ήσυχο, δεν έχω καμιά όρεξη να σου μιλήσω...	
Δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα, έτσι κι αλλιώς η εργοδοσία θα περάσει το δικό της...	
Είσαι ψεύτης, δεν πιστεύω ούτε μια λέξη απ' όσα μου είπες...	
Σε όλη την Ευρώπη αυτό γίνεται τώρα, αναγκαστικά θα το υποστούμε κι εμείς...	
Αποκλείεται να γίνει αυτό που λες...	
Δεν θα μου πεις εμένα τι να κάνω ! Εγώ ξέρω καλύτερα από σένα...	
Όχι, δεν θα πάρεις άλλη προθεσμία, αρκετά μέχρι εδώ !...	

Παιχνίδια ρόλων

Μέσα στο πλαίσιο της απόκτησης κοινωνικών δεξιοτήτων, το εργαλείο των παιχνιδιών ρόλων κατέχει ιδιαίτερη θέση. Είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό εάν επιθυμούμε την ενσωμάτωση καινούριων τεχνικών συμπεριφοράς να γίνεται εξάσκηση των δεξιοτήτων σε καταστάσεις προσομοίωσης.

Με αφορμή τα γεγονότα της καθημερινής ζωής των γυναικών, απομονώνεται ένας μικρός αριθμός συμβάντων, με όχι ιδιαίτερα επιβαρυντικό χαρακτήρα. Η γυναίκα καλείται να αναπλάσει και να αναπαραστήσει την σκηνή που θα ήθελε να έχει αντιδράσει διαφορετικά, με όποιο μέσο θεωρεί εκείνη κατάλληλο. Το γεγονός θα επαναληφθεί έως ότου η συμβουλευόμενη μείνει ικανοποιημένη από το αποτέλεσμα κι η σύμβουλος θα είναι σε θέση να επιβεβαιώσει, ότι το μήνυμα της γυναίκας που εξασκήθηκε, ήταν σαφές και μέσα στο πλαίσιο του στόχου που είχε από την αρχή οριστεί.

Βιντεοσκόπηση

Η βιντεοσκόπηση των παιχνιδιών ρόλων είναι προαιρετική και χρήζει την πρότερη συμφωνία της συμβουλευόμενης. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο, γιατί η γυναίκα μπορεί να αποκτήσει μια πιο ολοκληρωμένη άποψη της εικόνας της και του τρόπου συμπεριφοράς της. Μπορεί με αυτόν τρόπο να επιδράσει στην κινησιολογία της, τον τόνο της φωνής της σύμφωνα και με τα δικά της κριτήρια αισθητικής, χωρίς να βγάζει έμμεσα συμπεράσματα από την αντίδραση τρίτων προσώπων όπως της συμβούλου. Το υλικό των βιντεοσκοπήσεων μπορεί να δοθεί στην συμβουλευόμενη για περαιτέρω εξάσκηση στο σπίτι της.

Αυτοαξιολόγηση με Οδηγίες

Σκοπός του εργαλείου αυτού είναι η δημιουργία ρεαλιστικών, πραγματοποιήσιμων στόχων από τη μεριά των γυναικών, ως αποτέλεσμα των επιθυμιών τους. Με το συγκεκριμένο εργαλείο διευκολύνεται καταρχάς η εκμάθηση της διαδικασίας αναγνώρισης εφικτών από ανέφικτους στόχους. Κατόπιν προωθείται η εξάσκηση του επιμερισμού του τελικού στόχου σε άλλους μικρότερους σε προσδιορίσιμα χρονικά διαστήματα για την καλύτερη επίτευξη του τελικού στόχου.

1. Καθορίστε στόχους και επιμέρους στόχους. Η κεντρική ιδέα είναι, τον γενικό στόχο να τον επιμερίσετε σε μικρότερα βήματα. Είναι πιθανόν ότι θα πρέπει στην αρχή να καταγράψετε μία ολόκληρη λίστα από επιμέρους βήματα τα οποία στην συνέχεια θα επιλέξετε σύμφωνα με την καταλληλότητα τους και κατά πόσο συνδυάζονται μεταξύ τους. Οι επιμέρους στόχοι πρέπει να καθοριστούν έτσι ώστε να είναι:

α) θετικοί

β) πραγματοποιήσιμοι

γ) να εξαρτώνται από εσάς

δ) να μπορείτε να τους ελέγχετε για το αν πραγματοποιήθηκαν.

2. Μπορείτε το φύλλο να το μεγαλώσετε είτε να γράψετε ένα δικό σας φύλλο με άλλους στόχους. Για αρχή παρακαλώ περιοριστείτε σε 2 στόχους.

3. Προγραμματίστε, όπως και την προηγούμενη εβδομάδα, καθημερινές θετικές δραστηριότητες.

4. Σε περίπτωση που κάποια από τις θετικές σας δραστηριότητες εξυπηρετεί και κάποιον επιμέρους στόχο υπογραμμίστε τον στο ημερολόγιο παρατήρησης της εβδομάδας σας.

5. Προσπαθήστε να αυξήσετε τις δραστηριότητες σας που θα σας οδηγήσουν πιο κοντά στην επίτευξη του στόχου σας.

Στόχος:

Θέλω...

Επιμέρους στόχοι:

1.
2.
3.
4.
5.
6

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αρβανίτης, Κ., Βλαχογιάννη, Γλ., Μαντά, Μ., Ξυδοπούλου, Ε., Παπαγιαννοπούλου, Μ. (2006). *Η Συμμετοχή των Γυναικών στα Κέντρα Λήψης Πολιτικών Αποφάσεων στην Ελλάδα*, Αθήνα: ΚΕΘΙ.
- Beck, A. T. (1999). *Kognitive Therapie der Depression*, Weinheim: Beltz.
- Ellis, A. (1993). *Grundlagen der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie*, München: Pfeiffer.
- Ivey, A.E., Gluckstern, N.B. & Bradford M.I. (1992). *Συμβουλευτική Μέθοδος Πρακτικής Προσέγγισης*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Καλαντζή-Αζίζι, Α. (1984). *Αυτογνωσία, Αυτοανάλυση και Αυτοέλεγχος*, Αθήνα: Δίφρος.
- Κοσμίδου-Hardy, Χ. & Γαλανουδάκη, Α. (1996). *Συμβουλευτική Θεωρία και Πρακτική*, Αθήνα: Ασημάκης.
- Λεονταρή, Α. (1996). *Αυτοαντίληψη*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (1999). *Συμβουλευτική Ψυχολογία* (4^η έκδοση, συμπληρωμένη), Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μάρη, Ε. (2008). *Οδηγός Συνθετικού Μοντέλου Συμβουλευτικής με την Οπτική του Φύλου*, Αθήνα: ΚΕΘΙ.
- Νέστορος, Ι. (1988). *Συνθετική Ψυχοθεραπεία*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Thiele, A. (2007). *Argumentieren unter Stress*, München: Deutscher Taschenbuch Verlag
- Witsch, J. (1981). *Stres, Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*, Bern: Huber.