

**ΑΓΚΑΛΙΆΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΉ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΌ ΔΕΛΤΊΟ**

**Βελτίωση της ικανότητας εφαρμογής της πειθαρχίας**

**Τι είναι η αυτοπειθαρχία;**

Ένας ορισμός είναι: "Η ικανότητα να κάνεις αυτό που πρέπει να κάνεις, όταν πρέπει να το κάνεις, είτε έχεις όρεξη είτε όχι".

Η αυτοπειθαρχία έχει να κάνει, μεταξύ άλλων, ακριβώς με την ικανότητα να αναβάλλεις ή να παραιτηθείς από μια άμεση ανταμοιβή. Αφού κάνετε τη σκληρή και απαραίτητη δουλειά, θα δρέψετε μεγαλύτερους και καλύτερους καρπούς. Πιθανόν επίσης να σέβεστε περισσότερο τον εαυτό σας, να αυξάνεται η αυτοεκτίμησή σας, να αισθάνεστε περήφανοι. Έρευνες και μελέτες έχουν δείξει ότι όσοι έχουν την πειθαρχία να αναβάλλουν ή να παραιτούνται από μια άμεση ανταμοιβή, προκειμένου αντ' αυτού να πάρουν κάτι καλύτερο αργότερα, είναι συνήθως οι πιο επιτυχημένοι.

**Η αυτοπειθαρχία είναι κάτι που μπορείτε να μάθετε - δεν είναι έμφυτη.**

Γι' αυτό μπορείτε να γελάσετε την επόμενη φορά που κάποιος θα πει ότι είναι αυτοπειθαρχημένος/η. Το γεγονός είναι ότι κανείς δεν μπορεί να είναι αυτοπειθαρχημένος. Μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει την αυτοπειθαρχία, αλλά δεν μπορεί να είναι αυτοπειθαρχημένος σαν να ήταν μια έμφυτη ιδιότητα. Ακόμη και εκείνοι που φαίνεται να είναι καλοί στην αυτοπειθαρχία έχουν επίσης προβλήματα με αυτό το μικρό άτομο μέσα τους που αναλαμβάνει μερικές φορές την εξουσία. Ο λόγος γι' αυτό είναι ότι όσο καλός κι αν είστε στην αυτοπειθαρχία, πάντα υπάρχει περιθώριο βελτίωσης. Η αυτοπειθαρχία είναι λοιπόν κάτι που μπορείτε να μάθετε και να εξασκείστε καθημερινά.

**Αυτοπειθαρχία**

Ως απομακρυσμένος εργαζόμενος, πρέπει να καταβάλλετε μεγαλύτερη προσπάθεια για να παραμείνετε συγκεντρωμένοι. Από τις συχνές διακοπές από την οικογένεια και τους φίλους, τους θορυβώδεις γείτονες μέχρι την έντονη επιθυμία να ξαναπέσετε στο κρεβάτι, υπάρχουν μυριάδες περισπασμοί γύρω σας και μπορεί να είναι δύσκολο να διατηρήσετε το επίπεδο παραγωγικότητας που επιδεικνύετε στο περιβάλλον του γραφείου 9-5.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να μάθετε πώς να πειθαρχείτε όταν εργάζεστε από το σπίτι.

Η αυτοπειθαρχία μας ενθαρρύνει να κάνουμε τις δραστηριότητες που πρέπει να κάνουμε, ακόμη και όταν δεν έχουμε όρεξη να τις κάνουμε. Με αυτόν τον τρόπο, η αυτοπειθαρχία μας βοηθά να είμαστε πιο συνεπείς, ώστε να μπορούμε να πετύχουμε μεγαλύτερους στόχους.

# FACTS

# *"Η αυτοπειθαρχία είναι η ικανότητα να αναγκάζεις τον εαυτό σου να κάνει αυτό που πρέπει να κάνεις, όταν πρέπει να το κάνεις, είτε έχεις όρεξη είτε όχι."*

# *-Elbert Hubbard.*



Εικόνα από pikisuperstaron Freepik

## ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΌΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΊΕΣ

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη βελτίωση της ικανότητας εφαρμογής της πειθαρχίας, μπορείτε να επισκεφθείτε τους ακόλουθους συνδέσμους:

* Μπορείτε να ενθαρρύνετε την αυτοπειθαρχία στους απομακρυσμένους εργαζόμενους;

<https://arc.dev/employer-blog/encourage-self-discipline-in-remote-workers/>

* Αποδεδειγμένοι τρόποι για να αναπτύξετε αυτοπειθαρχία ενώ εργάζεστε εξ αποστάσεως
* <https://hygger.io/blog/ways-to-develop-self-discipline-working-remotely/>
* Συμβουλές για τη διατήρηση ενός καλού προγράμματος απομακρυσμένης εργασίας
* <https://artofworkingremotely.com/topics/discipline/tips-for-maintaining-a-good-remote-work-schedule/>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922