



SwitchOff

Supporting worker's well
being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734

Πρόγραμμα κατάρτισης SwitchOff Ενότητα 2



Co-funded by
the European Union



UNIVERSITÀ
di VERONA



INSTITUTE OF
DEVELOPMENT
H. CHARALAMBIDIS



MINDSHIFT
Talent Advisory



CCOE/W



CARDET



Creab360

CC-BY-NC-SA



Το παρόν έγγραφο μπορεί να αντιγραφεί, να αναπαραχθεί ή να τροποποιηθεί σύμφωνα με τους ανωτέρω κανόνες. Επιπλέον, πρέπει να γίνεται σαφής αναφορά στους συγγραφείς του εγγράφου και σε όλα τα ισχύοντα τμήματα της ειδοποίησης περί πνευματικών δικαιωμάτων.

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται.

© Copyright 2023 SWITCHOFF

Επικεφαλής και συντάκτης παραδοτέων: Πανεπιστήμιο της Βερόνα, Fatima Abu Hamam

Συνεργάτες: IoD, Crea360, Mindshift, Cardet, Ahe, Happsy

Ημερομηνία: 03/010/2023

Επίπεδο διάδοσης:

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Οργανισμού (ΕΟ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η ΝΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Ενότητα 2

Ενότητα 2	Η σημασία της αποσύνδεσης από την εργασία- οφέλη για το άτομο και τον οργανισμό - Mindshift									
Σύντομη περιγραφή της ενότητας / περίληψη	Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να προσφέρει ολοκληρωμένες γνώσεις σχετικά με τα οφέλη της αποσύνδεσης από την εργασία τόσο για τα άτομα όσο και για τους οργανισμούς στους οποίους ανήκουν, προσφέροντας πολύτιμες γνώσεις για την προσωπική ευημερία και την οργανωτική επιτυχία.									
Μαθησιακά αποτελέσματα	L01 - Εφαρμογή στρατηγικών για την ενίσχυση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μέσω της ψυχολογικής αποδέσμευσης από την εργασία. L02 - Ανάλυση ατομικών παραγόντων όπως τα κίνητρα και η αυτορρύθμιση που βοηθούν στην αποτελεσματική αποσύνδεση από την εργασία. L03 - Προτείνετε βελτιώσεις για ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον									
Μονάδες μάθησης	<i>Ενότητα 1:</i> Η σημασία της αποσύνδεσης από την εργασία για την ψυχολογική αποδέσμευση και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής . <i>Ενότητα 2:</i> Ανάλυση του ρόλου των ατομικών παραγόντων στη διευκόλυνση της αποσύνδεσης από την εργασία. <i>Ενότητα 3:</i> Οργανωτικοί παράγοντες που επηρεάζουν την αποσύνδεση από την εργασία									
Εκμάθηση της βασικής ύλης	<table border="1"><thead><tr><th>Κεφάλαιο</th><th>Μαθησιακό υλικό</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Η σημασία της αποσύνδεσης από την εργασία για την ψυχολογική αποστασιοποίηση και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής</td><td>Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα</td></tr><tr><td>2 Ανάλυση του ρόλου των ατομικών παραγόντων στη διευκόλυνση της αποσύνδεσης από την εργασία</td><td>Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα</td></tr><tr><td>3. Οργανωτικοί παράγοντες που επηρεάζουν την</td><td>Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα</td></tr></tbody></table>	Κεφάλαιο	Μαθησιακό υλικό	1 Η σημασία της αποσύνδεσης από την εργασία για την ψυχολογική αποστασιοποίηση και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής	Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα	2 Ανάλυση του ρόλου των ατομικών παραγόντων στη διευκόλυνση της αποσύνδεσης από την εργασία	Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα	3. Οργανωτικοί παράγοντες που επηρεάζουν την	Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα	
Κεφάλαιο	Μαθησιακό υλικό									
1 Η σημασία της αποσύνδεσης από την εργασία για την ψυχολογική αποστασιοποίηση και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής	Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα									
2 Ανάλυση του ρόλου των ατομικών παραγόντων στη διευκόλυνση της αποσύνδεσης από την εργασία	Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα									
3. Οργανωτικοί παράγοντες που επηρεάζουν την	Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα									

	αποσύνδεση από την εργασία	
Μέθοδος αξιολόγησης	Κεφάλαιο	Μέθοδος αξιολόγησης
	1 Η σημασία της αποσύνδεσης από την εργασία για την ψυχολογική αποστασιοποίηση και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής	Δηλώσεις Σωστού-Λάθους
	2 Ανάλυση του ρόλου των ατομικών παραγόντων στη διευκόλυνση της αποσύνδεσης από την εργασία	Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
	3. Οργανωτικοί παράγοντες που επηρεάζουν την αποσύνδεση από την εργασία	Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
Φόρτος εργασίας (Εκτιμώμενος χρόνος μελέτης) (λεπτά)	120'	
Συγγραφέας(ες)	Jorge Alberto MINDSHIFT	

Περίληψη:

Σε αυτή την ενότητα οι εκπαιδευόμενοι θα διερευνήσουν τις στρατηγικές για την ενίσχυση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (EEZ) μέσω της ψυχολογικής αποδέσμευσης από την εργασία, θα αναλύσουν ατομικούς παράγοντες όπως τα κίνητρα και η αυτορρύθμιση που βοηθούν στην αποτελεσματική αποσύνδεση από την εργασία και θα προτείνουν βελτιώσεις για τη δημιουργία ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος. Εξοπλίζει τους εκπαιδευόμενους με βασικές δεξιότητες και γνώσεις για την αποτελεσματική

αποσύνδεση από την εργασία, οδηγώντας σε βελτιωμένη ευημερία για τα άτομα και προωθώντας ένα παραγωγικό και βιώσιμο εργασιακό περιβάλλον για τους οργανισμούς.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- LO1 - Εφαρμόζουν στρατηγικές για την ενίσχυση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μέσω της ψυχολογικής αποδέσμευσης από την εργασία.
- LO2 - Ανάλυση ατομικών παραγόντων όπως τα κίνητρα και η αυτορρύθμιση που βοηθούν στην αποτελεσματική αποσύνδεση από την εργασία.
- LO3 - Προτείνετε βελτιώσεις για ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον.

Λέξεις-κλειδιά

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (ΙΕΠ), ψυχολογική αποστασιοποίηση, ατομικοί παράγοντες, οργανωτική κουλτούρα, ευημερία.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1 - Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

Στον ταχέως εξελισσόμενο σύγχρονο κόσμο, τα όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής γίνονται όλο και πιο δυσδιάκριτα. Αυτή η ενότητα διερευνά τον κρίσιμο ρόλο της ψυχολογικής αποστασιοποίησης στην επίτευξη μιας υγιέστερης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (EAZ), η οποία ορίζεται από τον Kirchmeyer (2000) ως η επίτευξη ικανοποιητικών εμπειριών στις διάφορες πτυχές της ζωής.

Κατανόηση της ψυχολογικής αποδέσμευσης

Η ψυχολογική αποστασιοποίηση συνίσταται στην ικανότητα διανοητικής αποδέσμευσης από τις σκέψεις και τις ανησυχίες που σχετίζονται με την εργασία όταν βρίσκεστε εκτός του χώρου εργασίας ή κατά τη διάρκεια μη εργάσιμων ωρών. Μια "κατάσταση ισορροπίας" (Basuthakur, 2022) που είναι δύσκολο να επιτευχθεί, αλλά πρόκειται για το να επιτρέψετε στον εαυτό σας να απενεργοποιηθεί από τη λειτουργία της εργασίας και να βυθιστείτε πλήρως στην προσωπική σας ζωή. Η επίτευξη αυτής της αποστασιοποίησης είναι απαραίτητη, διότι προάγει την ψυχική και συναισθηματική ανάκαμψη, μειώνοντας τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης και ενισχύοντας τη συνολική ευημερία (Ramos, 2018, 27-30).

Στρατηγικές για την ενίσχυση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (WLB)

1. Καθορισμός ορίων

Θέστε σαφή όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Καθορίστε με σαφήνεια το ωράριό σας και γνωστοποιήστε το στους συναδέλφους και τους προϊσταμένους σας.

Τηρήστε αυτές τις ώρες για να δημιουργήσετε έναν σαφή διαχωρισμό μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.

2. Αποσύνδεση από την τεχνολογία

Ορίστε συγκεκριμένες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας για τον έλεγχο των ηλεκτρονικών μηνυμάτων και των μηνυμάτων που σχετίζονται με την εργασία. Εκτός αυτών των ωρών, απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις που σχετίζονται με την εργασία στις συσκευές σας για να ελαχιστοποιήσετε τους περισπασμούς και να επιτρέψετε αδιάλειπτο προσωπικό χρόνο.

3. Mindfulness και τεχνικές χαλάρωσης

Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας και οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να βοηθήσουν στη χαλάρωση και την αποδέσμευση από θέματα που σχετίζονται με την εργασία. Πραγματοποιήστε ασκήσεις ενσυνειδητότητας, όπως βαθιές αναπνοές ή διαλογισμό για λίγα λεπτά κάθε μέρα, για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε παρόντες στη στιγμή και να μειώσετε τις σκέψεις και το άγχος που σχετίζονται με την εργασία.

4. Αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου

Ιεράρχηση καθηκόντων και κατανομή αποκλειστικών χρονικών τμημάτων για συγκεκριμένες δραστηριότητες εργασίας. Με την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου σας, μπορείτε να ολοκληρώνετε τις εργασίες σας κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας και να αποφεύγετε να βλάπτετε τις προσωπικές σας δραστηριότητες.

5. Αντιμέτωπιση της ενοχής και της υπερβολικής δέσμευσης

Μάθετε πώς να λέτε "όχι" όταν αισθάνεστε ήδη την πίεση της υπερβολικής δέσμευσης. Αναγνωρίστε ότι το να κάνετε διαλείμματα και να δίνετε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα είναι απαραίτητο για τη μακροπρόθεσμη παραγωγικότητα και την ευημερία.

Πρακτική δραστηριότητα: WLB ημερήσιο πρόγραμμα

Αυτή η γρήγορη άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να οραματιστείτε την καθημερινότητά σας και να οριοθετήσετε σαφώς τον εργασιακό και τον προσωπικό σας χρόνο. Σας ενθαρρύνει να θέσετε όρια από τις δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία και διασφαλίζει ότι διαθέτετε χρόνο για την αυτοφροντίδα και τη χαλάρωση. Κάνοντάς το τακτικά, μπορείτε να εργαστείτε προς την κατεύθυνση της επίτευξης μιας υγιέστερης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της ψυχολογικής αποδέσμευσης από την εργασία.

1. Καταγράψτε τις ώρες εργασίας σας: στην πρώτη στήλη, σημειώστε τις τυπικές ώρες εργασίας σας, συμπεριλαμβανομένων των διαλειμμάτων.
2. Προσδιορίστε τις ώρες που δεν εργάζεστε: στη δεύτερη στήλη, σημειώστε τις ώρες που δεν εργάζεστε επίσημα, συμπεριλαμβανομένων των απογευμάτων και των Σαββατοκύριακων.
3. Διαθέστε προσωπικό χρόνο: στην τρίτη στήλη, διαθέστε συγκεκριμένα χρονικά περιθώρια για προσωπικές δραστηριότητες, όπως άσκηση, χαλάρωση, οικογενειακές στιγμές ή χόμπι.
4. Ορισμός ορίων: στην τέταρτη στήλη, ορίστε τα όρια για τις δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία κατά τις μη εργάσιμες ώρες. Για παράδειγμα, καθορίστε πότε θα σταματήσετε να ελέγχετε τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου της εργασίας ή να δέχεστε επαγγελματικές κλήσεις.
5. Επανεξέταση και προσαρμογή: αφιερώστε λίγο χρόνο για να επανεξετάσετε το πρόγραμμά σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αφιερώσει προσωπικό χρόνο και ότι έχετε καθορίσει με σαφήνεια πότε τελειώνουν οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την

εργασία. Εάν είναι απαραίτητο, προσαρμόστε το για να δημιουργήσετε ένα πιο ισορροπημένο πρόγραμμα και τηρήστε το.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2 - ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΗ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗΣ ΑΠ'Ο ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Οι ατομικοί παράγοντες διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην αποτελεσματική αποσύνδεση από την εργασία (Zheng et al., 2015). Η κατανόηση αυτών των παραγόντων μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην επίτευξη μιας υγιέστερης WLB.

Βασικοί ατομικοί παράγοντες

1. Κίνητρα

Τα κίνητρα είναι ένας ισχυρός μοχλός συμπεριφοράς. Επηρεάζει το πόσο αφοσιωμένοι είμαστε στα εργασιακά μας καθήκοντα και την ικανότητά μας να αποδεσμευόμαστε από αυτά όταν χρειάζεται. Εξερευνήστε τους διαφορετικούς τύπους κινήτρων, όπως τα εσωτερικά και τα εξωτερικά, και πώς το καθένα επηρεάζει την ικανότητά σας να αποσυνδεθείτε από την εργασία.

2. Αυτορρύθμιση

Η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει την ικανότητα να ελέγχει κανείς τις παρορμήσεις του και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του. Αυτός ο παράγοντας είναι ζωτικής σημασίας για την αποσύνδεση από την εργασία, καθώς επιτρέπει στα άτομα να αντισταθούν στον πειρασμό να ελέγχουν διαρκώς μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που σχετίζονται με την εργασία ή να ασχολούνται με εργασίες που σχετίζονται με την εργασία κατά τη διάρκεια του προσωπικού τους χρόνου.

Στρατηγικές ανάλυσης

1. Αυτοαξιολόγηση

Αναλογιστείτε τα επίπεδα κινήτρων και την αυτορρύθμισή σας κάνοντας ερωτήσεις όπως: "Τι με ωθεί στη δουλειά;" και "Πόσο καλά μπορώ να αντισταθώ σε περισπασμούς που σχετίζονται με την εργασία κατά τη διάρκεια του προσωπικού μου χρόνου;"

2. Προσδιορισμός των ενανυσμάτων

Σημειώστε πότε και γιατί αισθάνεστε αναγκασμένοι να ασχοληθείτε με καθήκοντα που σχετίζονται με την εργασία σας εκτός ωραρίου εργασίας. Ο εντοπισμός μοτίβων θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε συγκεκριμένες αφορμές.

3. Καθορισμός στόχων

Ορίστε σαφείς, εφικτούς στόχους για την αποσύνδεση από την εργασία, όπως "Δεν θα ελέγχω τα emails της εργασίας μετά τις 6 μ.μ." και παρακολουθείτε τακτικά την πρόοδό σας για να παραμένετε παρακινημένοι και να διατηρείτε την αυτορρύθμιση.

Πρακτική δραστηριότητα: αυτοαξιολόγηση κινήτρων και αυτορρύθμισης

Εξετάστε τις αναφερόμενες στρατηγικές ανάλυσης για να ενθαρρύνετε την αυτογνωσία σας για τη βελτίωση της αποσύνδεσης από την εργασία και ακολουθήστε τα βήματα.

1. Αναστοχασμός κινήτρων: αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι πραγματικά σας κινητοποιεί στην εργασία σας. Είναι η αίσθηση της ολοκλήρωσης, οι οικονομικές

- ανταμοιβές ή το πάθος για αυτό που κάνετε; Γράψτε μια ή δύο προτάσεις που να περιγράφουν τα κύρια κίνητρά σας στην εργασία.
2. Αξιολόγηση της αυτορρύθμισης: σκεφτείτε πόσο καλά μπορείτε να αντισταθείτε σε περισπασμούς που σχετίζονται με την εργασία κατά τη διάρκεια του προσωπικού σας χρόνου. Σας είναι εύκολο να αποσυνδεθείτε ή υποκύψετε συχνά στην παρόρμηση να ελέγξετε τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου της εργασίας ή να ασχοληθείτε με εργασιακά καθήκοντα; Καταγράψτε μια σύντομη αυτοαξιολόγηση των ικανοτήτων αυτορρύθμισης που διαθέτετε σε σχέση με την αποσύνδεση από την εργασία.
 3. Προσδιορίστε τους εκλυτικούς παράγοντες: απαριθμήστε μία ή δύο συγκεκριμένες καταστάσεις ή περιστάσεις που τείνουν να πυροδοτούν την τάση σας να εργάζεστε κατά τις μη εργάσιμες ώρες. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι ο φόβος να χάσετε σημαντικές πληροφορίες ή η πίεση να τηρήσετε στενές προθεσμίες.
 4. Καθορισμός στόχων: Με βάση την αυτοαξιολόγησή σας και τους αναγνωρισμένους παράγοντες ενεργοποίησης, θέστε έναν μικρό, εφικτό στόχο που σχετίζεται με την αποσύνδεση από την εργασία. Για παράδειγμα, αν δυσκολεύεστε να ελέγχετε τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου της εργασίας μετά τη δουλειά, ο στόχος σας θα μπορούσε να είναι να περιορίσετε τον έλεγχο των μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια του απογεύματος.
 5. Σχέδιο δράσης: περιγράψτε γρήγορα μία ή δύο στρατηγικές που μπορείτε να εφαρμόσετε για να επιτύχετε τον στόχο σας. Οι στρατηγικές αυτές θα πρέπει να ευθυγραμμίζονται με την ενίσχυση των κινήτρων και της αυτορρύθμισης για την αποσύνδεση από την εργασία.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3 - ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Να διερευνήσει τον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζει το εργασιακό περιβάλλον στην προώθηση ή την παρεμπόδιση της αποσύνδεσης από την εργασία και να αποκτήσει γνώσεις σχετικά με το πώς στοιχεία όπως η οργανωτική κουλτούρα, η ηγεσία και οι πολιτικές μπορούν είτε να υποστηρίξουν είτε να εμποδίσουν την ικανότητα των εργαζομένων να αποσυνδεθούν αποτελεσματικά από την εργασία (Zheng et al., 2015).

Βασικοί οργανωτικοί παράγοντες

1. **Οργανωσιακή κουλτούρα**
Αυτός ο παράγοντας δίνει τον τόνο στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζεται η εργασία. Μια κουλτούρα που εκτιμά την WLB και ενθαρρύνει τους εργαζόμενους να αποσυνδέονται μετά το πέρας του ωραρίου εργασίας προάγει ένα πιο υγιές περιβάλλον.
2. **Ηγεσία**
Η αποτελεσματική ηγεσία διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση και υποστήριξη της αποσύνδεσης από την εργασία. Οι ηγέτες που προωθούν τα όρια και δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία των εργαζομένων δίνουν θετικό παράδειγμα για ολόκληρο τον οργανισμό.
3. **Πολιτικές**
Οι οργανωτικές πολιτικές και κατευθυντήριες γραμμές μπορούν είτε να διευκολύνουν είτε να εμποδίσουν την αποσύνδεση από την εργασία. Οι πολιτικές που σχετίζονται με την επικοινωνία μετά το πέρας του ωραρίου εργασίας, τις υπερωρίες και τον χρόνο

διακοπών είναι μεταξύ αυτών που επηρεάζουν την ικανότητα των εργαζομένων να αποσυνδεθούν.

Στρατηγικές για βελτιώσεις

1. Καλλιέργεια μιας υγιούς κουλτούρας

Ενθαρρύνετε την ανάπτυξη μιας κουλτούρας που σέβεται τον προσωπικό χρόνο και εκτιμά το WLB. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της επικοινωνίας, της κατάρτισης και της αναγνώρισης των εργαζομένων που αποσυνδέονται επιτυχώς.

2. Εκπαίδευση ηγεσίας

Η εκπαίδευση ηγεσίας που τονίζει τη σημασία της αποσύνδεσης από την εργασία και εξοπλίζει τους ηγέτες με τις δεξιότητες που χρειάζονται για να υποστηρίξουν τα μέλη της ομάδας τους στην επίτευξη των στόχων τους είναι απαραίτητη. Οι ηγέτες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να δίνουν το παράδειγμα.

3. Αναθεώρηση και επικαιροποίηση των πολιτικών

Οι οργανισμοί πρέπει να επανεξετάζουν και να επικαιροποιούν τακτικά τις πολιτικές τους για να τις ευθυγραμμίζουν με τις βέλτιστες πρακτικές στην αποσύνδεση από την εργασία. Οι πολιτικές πρέπει να είναι σαφείς, δίκαιες και να υποστηρίζουν την ευημερία των εργαζομένων.

Πρακτική δραστηριότητα: καταιγισμός ιδεών για ένα πιο υγιές εργασιακό περιβάλλον

Αυτή η γρήγορη δραστηριότητα ενθαρρύνει την κριτική σκέψη σχετικά με τις συγκεκριμένες προκλήσεις στο εργασιακό σας περιβάλλον και παράγει πρακτικές προτάσεις για βελτίωση.

1. Επιλέξτε μια εστίαση: επιλέξτε μια πτυχή του εργασιακού περιβάλλοντος στην οποία θα επικεντρωθείτε, όπως η οργανωτική κουλτούρα, οι πρακτικές ηγεσίας ή συγκεκριμένες πολιτικές.
2. Καταγράψτε τρέχοντα ζητήματα: σημειώστε σε έναν σύντομο κατάλογο τυχόν ζητήματα ή προκλήσεις που σχετίζονται με την επιλεγμένη πτυχή. Για παράδειγμα, αν εστιάζετε στην ηγεσία, σημειώστε θέματα όπως η έλλειψη υποστήριξης για την αποσύνδεση από την εργασία.
3. Καταιγισμός ιδεών για λύσεις: αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε πιθανές λύσεις ή βελτιώσεις για κάθε πρόβλημα που έχετε εντοπίσει. Να είστε δημιουργικοί και ανοιχτόμυαλοι.
4. Επιλέξτε τις τρεις καλύτερες ιδέες: Από τον κατάλογο των λύσεων που έχετε προτείνει, επιλέξτε τις τρεις καλύτερες ιδέες που πιστεύετε ότι θα έχουν τον σημαντικότερο θετικό αντίκτυπο στη δημιουργία ενός πιο υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος.
5. Μοιραστείτε και συζητήστε: αν εργάζεστε με μια ομάδα, μοιραστείτε τις τρεις καλύτερες ιδέες σας και συζητήστε τη σκοπιμότητα και τα πιθανά οφέλη τους.

Συμπέρασμα

Αυτή η ενότητα διερεύνησε τις θεμελιώδεις πτυχές της επίτευξης μιας ισορροπημένης και ικανοποιητικής δυναμικής μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Διερευνήσατε τη σημασία της ψυχολογικής αποδέσμευσης από την εργασία, τον ρόλο ατομικών παραγόντων όπως τα κίνητρα και η αυτορρύθμιση, καθώς και τον αντίκτυπο οργανωτικών παραγόντων όπως η κουλτούρα, η ηγεσία και οι πολιτικές.

Μέσω αυτής της ενότητας, αποκτήσατε πολύτιμες γνώσεις και πρακτικά εργαλεία. Μάθατε να εφαρμόζετε στρατηγικές για την ενίσχυση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, να αναλύετε τους επιμέρους παράγοντες που επηρεάζουν την αποσύνδεση από την εργασία και να προτείνετε βελτιώσεις για την καλλιέργεια ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος. Αυτές οι δεξιότητες δεν ωφελούν μόνο τα άτομα μειώνοντας το άγχος και ενισχύοντας την ευημερία, αλλά συμβάλλουν επίσης στην οργανωτική επιτυχία μέσω της αύξησης της παραγωγικότητας και της ικανοποίησης των εργαζομένων (Thadoi, Angshuman, 2023).

Με την κατανόηση και την εφαρμογή αυτών των εννοιών, τα άτομα και οι οργανισμοί μπορούν να συνεργαστούν για να δημιουργήσουν μια εργασιακή κουλτούρα που προωθεί την αποσύνδεση από την εργασία, όταν αυτό κρίνεται σκόπιμο, οδηγώντας τελικά σε πιο ευτυχισμένα, πιο ικανοποιημένα άτομα και ακμάζοντες, παραγωγικούς οργανισμούς.

Αναφορές

Basuthakur, R. (2022). *10 συμβουλές για την ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής: Ο πλήρης οδηγός σας για το 2023*. Upwork.com. Ανακτήθηκε στις 30 Σεπτεμβρίου 2023. www.upwork.com/resources/work-life-balance-tips.

Khateeb, F. R. (2021). Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής - Μια ανασκόπηση των θεωριών, των ορισμών και των πολιτικών. *Cross-Cultural Management Journal*, XXIII (1/2021), 27-55. seaopenresearch.eu/Journals/articles/CMJ2021_I1_3.pdf

Kirchmeyer, C. (2000). Πρωτοβουλίες για την εργασία και τη ζωή: Απληστία ή καλοσύνη όσον αφορά το χρόνο των εργαζομένων; *Trends in organizational behavior*, τ. 7, σ. 79-93. Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ: John Wiley & Sons Ltd.

Ramos, M. L. (2018). *Ψυχολογική απομάκρυνση από την εργασία κατά τη διάρκεια του χρόνου εκτός εργασίας: μια ενοποιητική μελέτη* [Μεταπτυχιακή διατριβή]. ISCTE-IUL. repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/17924/1/master_mariana_leonardo_ramos.pdf

Thadoi, Angshuman (2023). *25 καλύτεροι τρόποι για να γιορτάσετε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και τα οφέλη της*. Vantage Circle HR Blog. Ανακτήθηκε στις 20 Σεπτεμβρίου 2023. blog.vantagecircle.com/work-life-balance/

Zheng, C., Molineux, J., & Scarparo, S. (2015). Ανάπτυξη ατομικών και οργανωτικών στρατηγικών για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των εργαζομένων. *Employee Relations*, Vol. 37(3), 354-379. <https://www.emerald.com/insight/publication/issn/0142-5455>.

www.switchoffthework.eu



SwitchOff

Supporting worker's well
being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734



Co-funded by
the European Union

