



SwitchOff

Supporting worker's well
being during remote work

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

Πρόγραμμα κατάρτισης SwitchOff - Ενότητα 5



Co-funded by
the European Union





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: 15/09/2023

Επίπεδο διάδοσης:

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν 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.



Πρόγραμμα κατάρτισης

Ενότητα 5

Δραστηριότητες ανάκαμψης βασισμένες σε αποδείξεις

Ενότητα 5	
Ενότητα 5	Δραστηριότητες ανάκαμψης βασισμένες σε αποδείξεις - HAPPSY
Σύντομη περιγραφή της ενότητας / περίληψη	Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε για τις τεκμηριωμένες δραστηριότητες ανάκαμψης μέσω των οποίων οι διευθυντές και οι επαγγελματίες του τομέα Ανθρώπινου Δυναμικού μπορούν να υποστηρίξουν τις προσπάθειες των εργαζομένων τους να αποσυνδεθούν και να απέχουν από την ενασχόληση με δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία, κατά τη διάρκεια των μη εργάσιμων ωρών
Μαθησιακά αποτελέσματα	L01: Μάθετε για τις καλύτερες δραστηριότητες αποκατάστασης που βασίζονται σε αποδείξεις και είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία, τα κίνητρα και την παραγωγικότητα των εργαζομένων. L02: Εξάσκηση στη σάρωση σώματος L03: Εξάσκηση της αυτοσυμπόνιας L04: Εξάσκηση της γευσιγνωσίας L05: Εξάσκηση μικροδιαλειμμάτων κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας
Μονάδες μάθησης	<i>Ενότητα 1:</i> Επισκόπηση των τεκμηριωμένων δραστηριοτήτων αποκατάστασης και των επιπτώσεών τους στην ευημερία και την απόδοση. <i>Ενότητα 2:</i> Mindfulness <i>Ενότητα 3:</i> Αυτοσυμπόνια <i>Ενότητα 4:</i> Γευσιγνωσία <i>Ενότητα 5:</i> Μικροδιαλείμματα ή μίνι-διαλείμματα

Εκμάθηση της βασικής ύλης	Κεφάλαιο	Μαθησιακό υλικό
	1. Επισκόπηση των τεκμηριωμένων δραστηριοτήτων αποκατάστασης και των επιπτώσεών τους στην ευημερία και την απόδοση.	Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα
	2. Mindfulness	Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα
	3. Αυτοσυμπόνια	Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα
	4. Απολαμβάνοντας το	Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα
	5. Μικρο-διαλείμματα ή μίνι-διαλείμματα	Κείμενο, πρακτική δραστηριότητα
Μέθοδος αξιολόγησης	Κεφάλαιο	Μέθοδος αξιολόγησης
	1. Mindfulness	Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
	2. Αυτοσυμπόνια	Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
	3. Απολαμβάνοντας το	Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
	4. Μικροδιαλείμματα ή μίνι-διαλείμματα	Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
Φόρτος εργασίας (Εκτιμώμενος χρόνος μελέτης) (λεπτά)	180'	
Συγγραφέας(ες)	Καρακασίδου Ειρήνη Benetou Anny Κανελλάκης Κωνσταντίνος Καραμπάς Κωνσταντίνος HAPPSY	

Περίληψη:

Δεδομένων των ευρέως αναγνωρισμένων επιζήμιων επιπτώσεων του εργασιακού στρες στην υγεία, την παραγωγικότητα και την ευημερία, οι μελετητές ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο να κατανοήσουν πώς τα άτομα μπορούν να ανακάμπτουν βέλτιστα από το εργασιακό στρες κατά τη διάρκεια του μη εργασιακού τους χρόνου. Τα τελευταία χρόνια, πληθώρα ερευνών έχει τεκμηριώσει ότι η ποιότητα των εμπειριών ανάκαμψης κατά τη διάρκεια του μη εργασιακού χρόνου είναι το κλειδί για την επιτυχή ανάκαμψη από το



εργασιακό στρες. Επιπλέον, η εκτόνωση και η ανάκαμψη από την καθημερινή εργασία είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία, τα κίνητρα και την παραγωγικότητα των εργαζομένων. Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε για τις καλύτερες δραστηριότητες ανάκαμψης που βασίζονται σε αποδείξεις, μέσω των οποίων οι διευθυντές και οι επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού μπορούν να υποστηρίξουν τις προσπάθειες των εργαζομένων τους να αποσυνδεθούν και να απέχουν από την ενασχόληση με δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία, κατά τη διάρκεια των μη εργάσιμων ωρών.

Μαθησιακά αποτελέσματα

L01: Μάθετε για τις καλύτερες δραστηριότητες αποκατάστασης που βασίζονται σε αποδείξεις και είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία, τα κίνητρα και την παραγωγικότητα των εργαζομένων.

L02: Εξάσκηση στη σάρωση σώματος

L03: Εξάσκηση της αυτοσυμπόνιας

L04: Εξάσκηση της γευσιγνωσίας

L05: Εξάσκηση μικροδιαλειμμάτων κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας

Λέξεις κλειδιά

ανάκαμψη από την εργασία, ευεξία, κίνητρα, παραγωγικότητα

ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1 - ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΥ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ

Η χαλάρωση και η ανάκαμψη από την καθημερινή εργασία είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία, τα κίνητρα και την παραγωγικότητα των εργαζομένων. Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε για τις καλύτερες δραστηριότητες ανάκαμψης που βασίζονται σε στοιχεία, μέσω των οποίων οι μάνατζερ και οι επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού μπορούν να υποστηρίξουν τις προσπάθειες των εργαζομένων τους να αποσυνδεθούν και να απέχουν από την ενασχόληση με δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία, κατά τη διάρκεια των μη εργάσιμων ωρών

Στην οργανωτική βιβλιογραφία, η ανάκαμψη ορίζεται ως "οι διαδικασίες εκτόνωσης και αποκατάστασης κατά τις οποίες το επίπεδο καταπόνησης ενός ατόμου που έχει αυξηθεί ως αντίδραση σε έναν στρεσογόνο παράγοντα ή σε οποιαδήποτε άλλη απαίτηση επιστρέφει στο επίπεδο πριν από τον στρεσογόνο παράγοντα" (Sonnentag et al. 2017, σ. 366). Τα τυπικά ψυχολογικά συμπτώματα βραχυπρόθεσμης καταπόνησης που εμφανίζονται ως αποτέλεσμα των εργασιακών απαιτήσεων περιλαμβάνουν αρνητικές καταστάσεις που ορίζονται από υψηλή διέγερση, όπως η αγωνία, ο θυμός και το άγχος, καθώς και αρνητικές καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από χαμηλή διέγερση, όπως η

κόπωση, η εξάντληση και η καταθλιπτική διάθεση. Αυτά τα συμπτώματα καταπόνησης μειώνονται όταν τελειώσει η έκθεση στις εργασιακές απαιτήσεις, με τη διαδικασία αυτή ανάκαμψης να εξαρτάται από συγκεκριμένες θεραπευτικές δραστηριότητες (π.χ. σωματική άσκηση) και εμπειρίες (π.χ. ψυχολογική αποδέσμευση από την εργασία).

Η έρευνα για την ανάκαμψη έχει χρησιμοποιήσει δύο διαφορετικές, αλλά αλληλένδετες προσεγγίσεις για τη μελέτη της βασικής διαδικασίας της ανάκαμψης. Η μία προσέγγιση επικεντρώνεται στις δραστηριότητες κατά τις οποίες πραγματοποιείται η ανάκαμψη- η άλλη επικεντρώνεται στις υποκείμενες ψυχολογικές εμπειρίες. Η προσέγγιση των δραστηριοτήτων αναφέρεται στο τι κάνουν οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια του μη εργάσιμου χρόνου, δηλαδή τι είδους δραστηριότητα ασκούν. Τέτοιες δραστηριότητες ανάκαμψης είναι, για παράδειγμα, η σωματική άσκηση, η ενασχόληση με ένα χόμπι και η συναναστροφή με φίλους και οικογένεια. Οι δραστηριότητες αποκατάστασης έχουν συνήθως προφίλ χαμηλού καθήκοντος και μπορούν, επομένως, να διαφοροποιηθούν από άλλες δραστηριότητες εκτός εργασίας που έχουν προφίλ υψηλού καθήκοντος, όπως οι οικιακές δραστηριότητες ή η φροντίδα των παιδιών (Sonnentag, 2001- Steed et al., 2019). Συνολικά, οι δραστηριότητες αποκατάστασης, όπως η σωματική άσκηση, οι κοινωνικές δραστηριότητες και οι δραστηριότητες χαμηλής επιβάρυνσης συνδέονται με την ευεξία και το αίσθημα της αποκατάστασης, ενώ οι δραστηριότητες με προφίλ υψηλού φόρτου εργασίας παρουσιάζουν το αντίθετο πρότυπο ευρημάτων (Sonnentag, 2001- Ten Brummelhuis & Bakker 2012- Ten Brummelhuis & Trougakos, 2014).

Η προσέγγιση της εμπειρίας αναφέρεται στις ψυχολογικές καταστάσεις των ανθρώπων κατά τη διάρκεια του μη εργάσιμου χρόνου, δηλαδή στο πώς ζουν και βιώνουν τον μη εργάσιμο χρόνο τους. Οι Sonnentag και Fritz (2007) όρισαν τις εμπειρίες ανάκαμψης ως ψυχολογική αποδέσμευση από την εργασία, χαλάρωση, κυριαρχία και έλεγχο. Η ψυχολογική αποδέσμευση περιλαμβάνει την αποχή από τις σκέψεις που σχετίζονται με την εργασία και την απόκτηση ψυχικής απόστασης από την εργασία κατά τη διάρκεια του μη εργασιακού χρόνου. Η έλλειψη ψυχολογικής αποδέσμευσης από την εργασία σχετίζεται εμπειρικά με τη μηρυκαστική σκέψη, αλλά διαφέρει εννοιολογικά από αυτήν (Sonnentag & Fritz, 2015). Η χαλάρωση είναι η εμπειρία της χαμηλής συμπαθητικής ενεργοποίησης, η οποία μπορεί να επιτευχθεί με διαλογισμό ή πρακτικές αναπνοής, καθώς και με συνηθισμένες δραστηριότητες που ηρεμούν το σώμα και το μυαλό. Η κυριαρχία σχετίζεται με την εμπειρία της ανάπτυξης, όπως η επιτυχής αντιμετώπιση προβλημάτων και η συμμετοχή σε μαθησιακές εμπειρίες. Ο έλεγχος συνεπάγεται κάποιο βαθμό αυτοκαθορισμού και δράσης (Ouyang et al., 2019) στον καθορισμό του τι και πώς θα γίνει κατά τη διάρκεια του μη εργάσιμου χρόνου.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2 - MINDFULNESS

Η ενσυνειδητότητα είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την ενθάρρυνση της ψυχολογικής αποδέσμευσης από την εργασία. Προϋποθέτει την σκόπιμη εστίαση της προσοχής στην παρούσα στιγμή, διατηρώντας παράλληλα μια μη επικριτική και αποδεκτή στάση απέναντι στις σκέψεις και τα συναισθήματα του ατόμου. Οι εργαζόμενοι μπορούν να αποκτήσουν αυξημένη επίγνωση της νοητικής και



συναισθηματικής τους κατάστασης με την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, βοηθώντας τους να αποδεσμευτούν από το εργασιακό στρες και να δημιουργήσουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Για τους απομακρυσμένους εργαζόμενους, η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική και να τους βοηθήσει να αποσυνδεθούν από την εργασία και να δημιουργήσουν έναν σαφή διαχωρισμό μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Για την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας απαιτείται συνέπεια και πρόθεση. Ως απομακρυσμένος εργαζόμενος, μπορείτε να αναπτύξετε την ικανότητα να αποσυνδέεστε από την εργασία, να προωθήσετε μια υγιέστερη ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής και να καλλιεργήσετε τη γενική σας ευεξία, προσθέτοντας πρακτικές ενσυνειδητότητας στην καθημερινή σας ρουτίνα. Οι εργαζόμενοι που αφιερώνουν χρόνο στην καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τη νοοτροπία που απαιτούνται για την ψυχολογική αποδέσμευση από την εργασία, με αποτέλεσμα την αύξηση της συνολικής ευημερίας και της απόδοσης.

Σάρωση σώματος

Η προσοχή στα διάφορα μέρη του σώματος, η ενίσχυση της επίγνωσης των σωματικών αισθήσεων και η προώθηση της ηρεμίας αποτελούν μέρος αυτής της άσκησης.

Η άσκηση σάρωσης σώματος μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους να αναπτύξουν μεγαλύτερη αίσθηση σωματικής επίγνωσης, να απελευθερώσουν το άγχος και να προωθήσουν τη χαλάρωση. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ή στο τέλος της εργάσιμης ημέρας για την προώθηση της ψυχολογικής αποδέσμευσης από το εργασιακό στρες και την ενίσχυση της αίσθησης ευεξίας.

1. Επιλέξτε μια άνετη θέση: καθίστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα ή ξαπλώστε σε μια άνετη επιφάνεια. Κλείστε τα μάτια σας ή διατηρήστε μια ήπια συγκέντρωση σε οτιδήποτε βρίσκεται μπροστά σας.
2. Εστιάστε την προσοχή σας στην αναπνοή σας: πάρτε αρκετές βαθιές αναπνοές για να χαλαρώσετε και να εγκατασταθείτε στην παρούσα στιγμή. Προσέξτε πώς η αναπνοή σας εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα σας.
3. Ξεκινήστε τη σάρωση από το κεφάλι ως τα πόδια εστιάζοντας την προσοχή σας στην κορυφή του κεφαλιού σας: σημειώστε τυχόν αισθήσεις, εντάσεις ή περιοχές άνεσης στο τριχωτό της κεφαλής, το μέτωπο και το πρόσωπό σας. Προχωρήστε προσεκτικά κατά μήκος του σώματος, δίνοντας προσοχή στους μύες, τις αρθρώσεις και τα συναισθήματα που συναντάτε.
4. Παρατηρήστε χωρίς να κρίνετε: εξασκηθείτε στο να παρατηρείτε κάθε αίσθηση που σας έρχεται καθώς σαρώνετε κάθε τμήμα του σώματός σας χωρίς να κρίνετε. Αναγνωρίστε περιοχές έντασης, δυσφορίας ή ακόμα και χαλάρωσης χωρίς να προσπαθήσετε να αλλάξετε κάτι.
5. Καλλιεργήστε τη χαλάρωση και την απελευθέρωση: όταν αισθάνεστε σφιγμένοι ή άβολα, σκεφτείτε να στείλετε την αναπνοή σας σε αυτές τις περιοχές με σκοπό να απελευθερώσετε οποιοδήποτε σφίξιμο ή κράτημα. Καθώς συνεχίζετε τη σάρωση του σώματος, αφήστε την αναπνοή να μαλακώσει και να χαλαρώσει απαλά αυτά τα σημεία.
6. Μείνετε παρόντες και συγκεντρωμένοι: εστιάστε στις αισθήσεις κάθε μέρους του σώματος κατά τη διάρκεια της σάρωσης σώματος. Αν το μυαλό σας περιπλανιέται ή



προκύψουν σκέψεις, φέρτε το απαλά πίσω στο σωματικό μέρος που μελετάτε αυτή τη στιγμή.

7. Ολοκληρώστε τη σάρωση και αναστοχαστείτε: συνεχίστε τη σάρωση κατά μήκος του σώματός σας, από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών σας. Όταν τελειώσετε, αφιερώστε λίγα δευτερόλεπτα για να καθίσετε ή να ξαπλώσετε ήσυχα και να παρατηρήσετε τις αισθήσεις στο σώμα σας.

8. Επιστρέψτε στην παρούσα στιγμή επιστρέφοντας σταδιακά την προσοχή σας στο δωμάτιο, στους ήχους γύρω σας και στην αίσθηση της αναπνοής σας. Αν τα μάτια σας ήταν κλειστά, ανοίξτε τα απαλά.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3 - ΑΥΤΟΣΥΜΠՓΝΙΑ

Η αυτοσυμπόνια είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την προώθηση της ψυχολογικής αποστασιοποίησης στην εργασία. Συνεπάγεται την αντιμετώπιση του εαυτού σας με αγάπη, ανοχή και αποδοχή, ιδιαίτερα σε δύσκολες ή αγχωτικές στιγμές.

Οι εργαζόμενοι που ασκούν την αυτοσυμπόνια μπορούν να δημιουργήσουν ένα ευχάριστο και υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον, να βελτιώσουν τη γενική τους ευεξία και να συμβάλουν σε έναν πιο υγιή και παραγωγικό εργασιακό χώρο. Επιτρέπει στους εργαζόμενους να φέρουν ολόκληρο τον εαυτό τους στην εργασία, δημιουργώντας συναισθήματα ικανοποίησης, ευχαρίστησης και ανθεκτικότητας.

Γράψιμο επιστολών με αυτοσυμπόνια

Βρείτε ένα ήσυχο και άνετο μέρος όπου μπορείτε να συγκεντρωθείτε χωρίς να σας αποσπάται η προσοχή.

Για να αγκυροβολήσετε τον εαυτό σας στην παρούσα στιγμή, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές.

Σκεφτείτε μια πρόσφατη επαγγελματική κατάσταση στην οποία ασκήσατε αυτοκριτική ή αντιμετώπισατε δυσκολίες.

Ας υποθέσουμε ότι στέλνετε μια επιστολή σε έναν στενό φίλο ή αγαπημένο σας πρόσωπο που περνάει μια παρόμοια εμπειρία.

Προσφέρετε στο φίλο σας λόγια συμπόνιας, υποστήριξης και κατανόησης στην επιστολή. Γράψτε με ζεστασιά και συμπόνια.

Σκεφτείτε τι θα λέγατε σε έναν φίλο για να τον καθησυχάσετε και να τον ενθαρρύνετε.

Αλλάξτε οπτική γωνία και προσποιηθείτε ότι γράφετε αυτό το γράμμα στον εαυτό σας.

Αρχίστε να συντάσσετε την επιστολή προς τον εαυτό σας, χρησιμοποιώντας ευγενική και κατανοητή γλώσσα.

Αναγνωρίστε τις δυσκολίες που αντιμετώπισατε ή τα λάθη που κάνατε.

Εκφράστε συμπόνια για τους αγώνες και τις δυσκολίες σας.

Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι το να κάνετε λάθη είναι μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης και ότι αξίζετε συμπόνια.

Γράψτε το γράμμα με προσοχή και ευαισθησία, αντιμετωπίζοντας τον εαυτό σας με τον ίδιο βαθμό υποστήριξης και κατανόησης που θα δίνατε σε έναν στενό φίλο.

Αφού ολοκληρώσετε τη σύνταξη της επιστολής, αφήστε την στην άκρη για λίγα λεπτά.



Αφιερώστε χρόνο για να ασχοληθείτε με τα λόγια αυτοσυμπόνια σας. Σημειώστε πώς σας κάνουν να αισθάνεστε, καθώς και τυχόν αλλαγές στην προοπτική ή την αυτοαντίληψή σας.

Όταν είστε έτοιμοι, ξαναδιαβάστε την επιστολή, επιτρέποντας αυτή τη φορά στον εαυτό σας να απορροφήσει σε βάθος τις λέξεις και τις προθέσεις της αυτοσυμπόνιας.

Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι αξίζετε καλοσύνη, συμπόνια και κατανόηση.

Αν θέλετε, μπορείτε να κρατήσετε την επιστολή ως υπενθύμιση της αυτοσυμπόνιας σας ή να τη διαβάσετε τακτικά ως πηγή υποστήριξης.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4 - ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΤΙΑ

Η απόλαυση μπορεί να περιγραφεί ως η προσοχή, η εκτίμηση και η ενίσχυση των θετικών εμπειριών. Είναι μια διαδικασία κατά την οποία οι άνθρωποι αποκτούν επίγνωση των θετικών εμπειριών και εμπλέκονται σε σκέψεις και συμπεριφορές που βοηθούν στη δημιουργία και ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων.

Για τους απομακρυσμένους εργαζόμενους, η εξάσκηση της απολαυστικότητας στην καθημερινή τους ζωή μπορεί να τους βοηθήσει να ενισχύσουν τα θετικά συναισθήματα. Τα θετικά συναισθήματα, με τη σειρά τους, θα διευρύνουν την ικανότητά τους να αποσυνδέονται από τη δουλειά και θα δημιουργήσουν μια δεξαμενή για την απομόνωση του στρες.

Απολαμβάνοντας: στιγμή δέους

1. Βγείτε στον καθαρό αέρα. Αυτό μπορεί να είναι το μπαλκόνι του γραφείου ή του σπιτιού σας, η βεράντα στον τελευταίο όροφο του κτιρίου ή εντελώς έξω στη γειτονιά. Κλείστε το κινητό σας τηλέφωνο.
2. Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Μετρήστε μέχρι το δέκα καθώς εισπνέετε και μέχρι το δέκα καθώς εκπνέετε. Νιώστε τον αέρα να κινείται μέσα από τις ρινικές σας διόδους και ακούστε τον ήχο της αναπνοής σας.
3. Μετατοπίστε την επίγνωσή σας τώρα έτσι ώστε να είστε ανοιχτοί στο περιβάλλον, σε πράγματα που είναι τεράστια, απροσδόκητα, πράγματα που εκπλήσσουν και ευχαριστούν.
4. Κοιτάξτε ψηλά στον ουρανό. Βουτήξτε στα σύννεφα. Προσέξτε τις μεταμορφώσεις που δημιουργούν τα σύννεφα. Παρατηρήστε το χρώμα του ουρανού και το χρώμα των σύννεφων.
5. Εισπνεύστε ξανά. Νιώστε την απεραντοσύνη του ουρανού.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5 - ΜΙΚΡΟΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ Ή ΜΙΝΙ-ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ

Μικρο-διαλείμματα ή μίνι - Τα διαλείμματα στην εργασία είναι σύντομες διακοπές στα καθήκοντά σας και δεν ξεπερνούν τα 10 λεπτά. Στο πλαίσιο αυτής της στρατηγικής, οι εργαζόμενοι θα κληθούν να προβληματιστούν σχετικά με τον διαφορετικό αντίκτυπο κάθε είδους μικροδιαλείμματος που επιλέγουν στην εργασία τους.

Οι έρευνες υπογραμμίζουν τη σημασία της "στιγμιαίας ανάκαμψης" στην εργασία ή αλλιώς τη σημασία της λήψης μικροδιακοπών "στη στιγμή" ανάλογα με τις ανάγκες. Παραδείγματα μικροδιαλειμμάτων στην εργασία περιλαμβάνουν την κατανάλωση ενός ροφήματος με καφέϊνη, την άσκηση κάποιας μορφής σωματικής δραστηριότητας, την περιήγηση στο διαδίκτυο, την ακρόαση μουσικής κ.λπ.

Οι απομακρυσμένοι εργαζόμενοι πρέπει να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τα μικροδιαλείμματά τους κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας, προκειμένου να διατηρούν τα επίπεδα ενέργειάς τους, ιδίως δεδομένου ότι η εργασία από το σπίτι μπορεί να είναι δύσκολη.

Καθιέρωση νέων συνηθειών για μικροδιαλείμματα

1. Πάρτε το υποδεικνυόμενο φύλλο που ακολουθεί. Σε κάθε στήλη, προσπαθήστε να βρείτε τρόπους για να κάνετε ένα μικροδιάλειμμα στην εργασία σας (όχι περισσότερο από 10 λεπτά), που να ταιριάζει σε κάθε κατηγορία. Προσπαθήστε να βρείτε νέους τρόπους για να διασκεδάσετε τον εαυτό σας. Ψάξτε στο διαδίκτυο αν χρειαστεί.

2. Να είστε δημιουργικοί και τολμηροί. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να γράψετε κάτι όπως "Γνωρίστε καλύτερα τη Μαίρη, τη νέα γραμματέα με την οποία δεν έχω ξανασυναντηθεί σε προσωπικό επίπεδο". Ή, "Θα ξεκινήσω ένα μάθημα γιόγκα σε καρέκλα και θα γυμνάζομαι στα διαλείμματά μου"

3. Μην ασκείτε λογοκρισία στις ιδέες σας. Το θέμα είναι να αισθάνεστε ελεύθεροι να γράψετε όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες.

4. Αφού εξετάσετε αυτά που γράψατε, αποφασίστε ποια νέα ιδέα μικροδιακοπής θα αρχίσετε να εφαρμόζετε στην πραγματική ζωή.

Στον παρακάτω πίνακα, σε κάθε στήλη, μπορείτε να δείτε τέσσερα θέματα τακτικών που σχετίζονται με τη διατήρηση της ανθρώπινης ενέργειας στην εργασία.

(1) σωματική, (2) σχεσιακή, (3) ψυχική και (4) πνευματική.

Οι σωματικές στρατηγικές έχουν συνήθως τη μορφή διαλείμματος για την ικανοποίηση βασικών φυσιολογικών αναγκών, όπως η κατανάλωση νερού, η επίσκεψη στην τουαλέτα ή η άσκηση οποιασδήποτε σωματικής δραστηριότητας. Οι σχεσιακές στρατηγικές περιλαμβάνουν την αλληλεπίδραση και τη σύνδεση με τους ανθρώπους με θετικό τρόπο (π.χ. επίδειξη ευγνωμοσύνης σε κάποιον στη δουλειά, προσφορά βοήθειας σε κάποιον). Οι διανοητικές στρατηγικές αναφέρονται σε εστιασμένη, μερικές φορές προσανατολισμένη στο μέλλον συμπεριφορά, όπως η κατάρτιση μιας λίστας εργασιών για τη δουλειά ή η κατάρτιση σχεδίων για το βράδυ ή το τέλος της εβδομάδας. Τέλος, οι πνευματικές στρατηγικές χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν να δει κανείς τη "μεγαλύτερη εικόνα" των πραγμάτων - για παράδειγμα, μέσω της σκέψης για το νόημα της εργασίας του.

Φυσική	Σχεσιακή	Διανοητική	Πνευματικό

SWITCHOFF: Υποστήριξη της ευημερίας των εργαζομένων κατά την απομακρυσμένη εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734



--	--	--	--



Co-funded by
the European Union



UNIVERSITÀ
di VERONA



Αναφορές

Alameer, K. M., Uitdewilligen, S., & Hülshager, U. R. (2023). Ποια είναι τα ενεργά συστατικά των δραστηριοτήτων ανάκαμψης; Εισαγωγή μιας διαστατικής προσέγγισης. *Journal of occupational health psychology*, 28(4), 239-262. <https://doi.org/10.1037/ocp0000354>.

Sonnentag, S. (2001). Εργασία, δραστηριότητες αποκατάστασης και ατομική ευημερία: Μια μελέτη ημερολογίου. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3), 196-210. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.3.196>

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). Ερωτηματολόγιο εμπειρίας αποκατάστασης: Ανάπτυξη και επικύρωση ενός μέτρου για την αξιολόγηση της ανάκαμψης και της αποφόρτισης από την εργασία. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204-221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Αποκατάσταση από το εργασιακό στρες: Το Μοντέλο Στρεσογόνου-Αποσύνδεσης ως ολοκληρωμένο πλαίσιο. *Journal of Organizational Behavior*, 36, S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>

Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Εξελίξεις στην έρευνα για την ανάκαμψη: Τι έχουμε μάθει; Τι πρέπει να γίνει στη συνέχεια; *Journal of occupational health psychology*, 22(3), 365-380. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>.

Sonnentag, S., Cheng, B. H., & Parker, S. L. (2022). Ανάκτηση από την εργασία: Προώθηση του πεδίου προς το μέλλον. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 33-60. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091355>.

Steed, L. B., Swider, B. W., Keem, S., & Liu, J. T. (2021). Leaving Work at Work: A Meta-Analysis on Employee Recovery From Work. *Journal of Management*, 47(4), 867-897. <https://doi.org/10.1177/0149206319864153>

ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). Παραμονή στη δέσμευση κατά τη διάρκεια της εβδομάδας: The effect of off-job activities on next day work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(4), 445-455. <https://doi.org/10.1037/a0029213>

ten Brummelhuis, L.L., & Trougakos, J.P. (2014). Το δυναμικό ανάκαμψης των ενδογενώς έναντι των εξωγενώς υποκινούμενων δραστηριοτήτων εκτός εργασίας. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87, 177-199.

Ouyang, K., Cheng, B. H., Lam, W., & Parker, S. K. (2019). Απολαύστε το βράδυ σας, να είστε προληπτικοί αύριο: Πώς οι εμπειρίες εκτός εργασίας διαμορφώνουν την καθημερινή ενεργητικότητα. *Journal of Applied Psychology*, 104(8), 1003-1019. <https://doi.org/10.1037/apl0000391>.

SWITCHOFF: Υποστήριξη της ευημερίας των εργαζομένων κατά την απομακρυσμένη εργασία

Αριθμός έργου: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734



Co-funded by
the European Union



UNIVERSITÀ
di VERONA

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

