



SwitchOff

Supporting worker's well
being during remote work

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

Πρόγραμμα κατάρτισης SwitchOff Ενότητα 4



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

Υπεύθυνος Παραδοτέου και Εκδότης: Ινστιτούτο Ανάπτυξης, Εύη Μιχαηλίδη
Συνεργάτες: Crea360, Πανεπιστήμιο της Βερόνα, Mindshift, Cardet, Ahe, Harpsy

Ημερομηνία: 15/05/2023

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 4

Αποτελεσματική χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και των ΤΠΕ όταν εργάζεστε εξ αποστάσεως

Ενότητα 4	
Ενότητα 4	Αποτελεσματική χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και των ΤΠΕ κατά την εξ αποστάσεως εργασία - CREA360
Σύντομη περιγραφή της ενότητας / περίληψη	<p>Στο σημερινό ταχέως εξελισσόμενο ψηφιακό τοπίο, η ικανότητα αξιοποίησης των δυνατοτήτων των Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) είναι ζωτικής σημασίας για τα άτομα και τους οργανισμούς να ευδοκιμήσουν σε περιβάλλοντα εργασίας από απόσταση. Η ενότητα 4, "Αποτελεσματική χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και των ΤΠΕ κατά την εξ αποστάσεως εργασία", εμβαθύνει στον καθοριστικό ρόλο των ψηφιακών τεχνολογιών και των ΤΠΕ στη διευκόλυνση της εξ αποστάσεως εργασίας και στη διασφάλιση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει τέσσερις ολοκληρωμένες ενότητες που εφοδιάζουν τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις πολυπλοκότητες της εργασίας εξ αποστάσεως.</p> <p>Ενότητα 1: Διερεύνηση του ρόλου των ΤΠΕ στην ενεργοποίηση και διαχείριση του δικαιώματος αποσύνδεσης</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να κατανοήσουν την έννοια του δικαιώματος αποσύνδεσης και τον τρόπο με τον οποίο οι ΤΠΕ επηρεάζουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. <p>Ενότητα 2: Διερεύνηση στρατηγικών για τη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας και την καθιέρωση ορίων σε ένα ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον</p> <ul style="list-style-type: none"> - Μάθετε αποτελεσματικές στρατηγικές για να διατηρήσετε την παραγωγικότητα, θέτοντας ταυτόχρονα όρια στο ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον. <p>Ενότητα 3: Εισαγωγή στα εργαλεία και το λογισμικό ΤΠΕ για την ανάπτυξη πολιτικής σχετικά με το δικαίωμα αποσύνδεσης</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ανακαλύψτε εργαλεία και λογισμικό ΤΠΕ για τη δημιουργία και εφαρμογή πολιτικών που προωθούν



	<p>μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.</p> <p>Ενότητα 4: Αξιοποίηση εργαλείων και λογισμικού ΤΠΕ για την παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης από τους εργαζόμενους</p> <ul style="list-style-type: none"> - Μάθετε πώς να αξιοποιείτε εργαλεία ΤΠΕ για την παρακολούθηση και τη διασφάλιση της συμμόρφωσης με τις πολιτικές αποσύνδεσης, προωθώντας μια αρμονική εργασιακή κουλτούρα. <p>Μέσω ενός συνδυασμού ποικίλου μαθησιακού υλικού, όπως άρθρα, παρουσιάσεις, βίντεο, πρακτικές δραστηριότητες και μελέτες περιπτώσεων, αυτή η ενότητα δίνει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να αποκτήσουν χρήσιμες γνώσεις για να μεγιστοποιήσουν τα οφέλη των ψηφιακών τεχνολογιών σε απομακρυσμένες εργασιακές ρυθμίσεις. Στο τέλος της Ενότητας 4, τα άτομα και οι οργανισμοί θα είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να αξιοποιήσουν το δυναμικό των ΤΠΕ για αυξημένη παραγωγικότητα και ευημερία στην εποχή της απομακρυσμένης εργασίας.</p>
<p>Μαθησιακά αποτελέσματα</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ορισμός της έννοιας του δικαιώματος αποσύνδεσης και της σημασίας του στα σύγχρονα περιβάλλοντα απομακρυσμένης εργασίας. - Αναλύστε τον αντίκτυπο των ΤΠΕ στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και κατανοήστε το ρόλο τους στην αποδέσμευση. - Αξιολογήστε σενάρια πραγματικού κόσμου όπου οι ΤΠΕ επηρεάζουν την ικανότητα ενός ατόμου να αποσυνδεθεί από την εργασία του. - Προσδιορίστε αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας με στόχο την ενίσχυση της παραγωγικότητας και της ευημερίας σε ένα ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον. - Δημιουργία και εφαρμογή εξατομικευμένων ορίων στο ψηφιακό εργασιακό πλαίσιο για τη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. - Επίδειξη κατανόησης των τεχνικών ψηφιακής αποτοξίνωσης και της εφαρμογής τους για την καλύτερη ενσωμάτωση της επαγγελματικής ζωής. - Επίδειξη της ικανότητας επιλογής των κατάλληλων εργαλείων ΤΠΕ για τη δημιουργία, την επικοινωνία και την εφαρμογή πολιτικών αποσύνδεσης.



	<ul style="list-style-type: none"> - Κατανοήστε το ρόλο των εργαλείων ΤΠΕ στην παρακολούθηση και τη διασφάλιση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης από τους εργαζομένους. - Ανάλυση των δεδομένων που συλλέγονται μέσω εργαλείων ΤΠΕ για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με προσαρμογές και βελτιώσεις της πολιτικής. 						
<p>Μονάδες μάθησης</p>	<p><i>Ενότητα 1:</i> Διερεύνηση του ρόλου των ΤΠΕ στην ενεργοποίηση και διαχείριση του δικαιώματος αποσύνδεσης.</p> <p><i>Ενότητα 2:</i> Διερεύνηση στρατηγικών για τη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας και τη θέσπιση ορίων σε ένα ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον.</p> <p><i>Ενότητα 3:</i> Εισαγωγή σε εργαλεία και λογισμικό ΤΠΕ για την ανάπτυξη πολιτικής σχετικά με το δικαίωμα αποσύνδεσης.</p> <p><i>Ενότητα 4:</i> Αξιοποίηση εργαλείων και λογισμικού ΤΠΕ για την παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης από τους εργαζομένους.</p>						
<p>Εκμάθηση της βασικής ύλης</p>	<p><i>Ενότητα 1:</i> Διερεύνηση του ρόλου των ΤΠΕ στην ενεργοποίηση και διαχείριση του δικαιώματος αποσύνδεσης</p> <p>Στο σύγχρονο ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον, το δικαίωμα της αποσύνδεσης έχει αναδειχθεί σε κρίσιμη πτυχή της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Αυτή η ενότητα θα εμβαθύνει στη σημασία αυτού του δικαιώματος και στον τρόπο με τον οποίο οι Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο είτε στην ενεργοποίησή του είτε στην παρεμπόδισή του. Μέσα από μια ολοκληρωμένη διερεύνηση, θα αποκτήσετε γνώσεις για την κατανόηση και τη διαχείριση του δικαιώματος αποσύνδεσης στην ψηφιακή εποχή.</p> <table border="1" data-bbox="571 1579 1402 1989"> <tr> <td data-bbox="571 1579 981 1615">Κεφάλαιο 1</td> <td data-bbox="981 1579 1402 1615">Μαθησιακό υλικό</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1615 981 1682">Κατανόηση του δικαιώματος αποσύνδεσης</td> <td data-bbox="981 1615 1402 1682">Άρθρα, Βίντεο</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1682 981 1989">Στο ταχέως εξελισσόμενο τοπίο της εξ αποστάσεως εργασίας και της ψηφιακής συνδεσιμότητας, η έννοια του "δικαιώματος αποσύνδεσης" έχει αναδειχθεί σε καίριο ζήτημα. Το κεφάλαιο αυτό αποτελεί την πύλη σας για την κατανόηση αυτού του</td> <td data-bbox="981 1682 1402 1989"> https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2031952522110510 https://www.academia.edu/39778268/The_Right_to_Disconnect_or_How_to_Pull_the_Plug_on_Work </td> </tr> </table>	Κεφάλαιο 1	Μαθησιακό υλικό	Κατανόηση του δικαιώματος αποσύνδεσης	Άρθρα, Βίντεο	Στο ταχέως εξελισσόμενο τοπίο της εξ αποστάσεως εργασίας και της ψηφιακής συνδεσιμότητας, η έννοια του "δικαιώματος αποσύνδεσης" έχει αναδειχθεί σε καίριο ζήτημα. Το κεφάλαιο αυτό αποτελεί την πύλη σας για την κατανόηση αυτού του	https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2031952522110510 https://www.academia.edu/39778268/The_Right_to_Disconnect_or_How_to_Pull_the_Plug_on_Work
Κεφάλαιο 1	Μαθησιακό υλικό						
Κατανόηση του δικαιώματος αποσύνδεσης	Άρθρα, Βίντεο						
Στο ταχέως εξελισσόμενο τοπίο της εξ αποστάσεως εργασίας και της ψηφιακής συνδεσιμότητας, η έννοια του "δικαιώματος αποσύνδεσης" έχει αναδειχθεί σε καίριο ζήτημα. Το κεφάλαιο αυτό αποτελεί την πύλη σας για την κατανόηση αυτού του	https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2031952522110510 https://www.academia.edu/39778268/The_Right_to_Disconnect_or_How_to_Pull_the_Plug_on_Work						



	<p>θεμελιώδους δικαιώματος και της σημασίας του στα σύγχρονα εργασιακά περιβάλλοντα. Το δικαίωμα αποσύνδεσης αντιπροσωπεύει τη δυνατότητα των ατόμων να αποσυνδέονται από τις ψηφιακές επικοινωνίες και εργασίες που σχετίζονται με την εργασία τους εκτός του κανονικού ωραρίου εργασίας τους. Είναι μια απάντηση στις προκλήσεις που θέτει η συνεχής διαθεσιμότητα και συνδεσιμότητα που έχουν φέρει οι σύγχρονες τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνιών (ΤΠΕ) στον εργασιακό χώρο. Παρακαλούμε, ελέγξτε τους συνδέσμους στο εκπαιδευτικό υλικό και διαβάστε περισσότερα γι' αυτό.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=DWWho0-9TZ_4</p> <p>https://hal.science/hal-01694080v2/file/Re%CC%81seaux%20n%C2%B0%20186%20english%202014.pdf</p>	
	<p>Κεφάλαιο 2 Οι ΤΠΕ και ο αντίκτυπός τους στην ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής</p>	<p>Άρθρα, PPT</p>	
	<p>Οι ΤΠΕ έχουν φέρει επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε, επιτρέποντάς μας να συνδεόμαστε και να συνεργαζόμαστε απρόσκοπτα από απόσταση. Ωστόσο, αυτή η ευκολία μπορεί να έχει κόστος όταν θολώνει τα όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Αυτό το κεφάλαιο διερευνά τον πολύπλευρο αντίκτυπο των ΤΠΕ στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, ρίχνοντας φως τόσο στα πλεονεκτήματα όσο και στις προκλήσεις που παρουσιάζουν. Ακολουθήστε τους συνδέσμους για περισσότερες γνώσεις.</p>	<p>http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-07632016000100007</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9928856</p> <p>https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/QROM-01-2021-2084/full/html</p> <p>https://docs.google.com/presentation/d/1ljzqQBqoBjWD-YzYHqhDUpZuIkZiOgu/edit?usp=drive_link&oid=105295291842429539917&rtpof=true&sd=true</p>	



Μέθοδος αξιολόγησης	<i>Ενότητα 1: Διερεύνηση του ρόλου των ΤΠΕ στην ενεργοποίηση και διαχείριση του δικαιώματος αποσύνδεσης</i>	Μέθοδος αξιολόγησης
	Κεφάλαιο	Ερωτηματολόγιο και κλίμακα
	1 Κατανόηση του δικαιώματος αποσύνδεσης	<ul style="list-style-type: none"> - Τι είναι το δικαίωμα αποσύνδεσης και γιατί είναι σημαντικό στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εργασίας Εξηγήστε - Πώς μπορεί η συνεχής διαθεσιμότητα των ψηφιακών τεχνολογιών να επηρεάσει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ενός ατόμου; Επιλέξτε την καταλληλότερη επιλογή. <p>α) Δεν έχει αντίκτυπο. β) Βελτιώνει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. γ) Προκαλεί την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. δ) Επηρεάζει μόνο την προσωπική ζωή.</p>
2 Οι ΤΠΕ και ο αντίκτυπός τους στην ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής	<p>Βαθμολογήστε σε κλίμακα από το 1 έως το 5 (το 1 σημαίνει διαφωνώ απόλυτα, το 5 σημαίνει συμφωνώ απόλυτα): Η χρήση των ΤΠΕ βελτίωσε τη ικανότητά μου να εξισορροπώ την επαγγελματική και την προσωπική μου ζωή.</p> <p style="text-align: center;">1 - 2 - 3 - 4 - 5</p> <p>Θα μπορούσατε να μοιραστείτε μια συγκεκριμένη εμπειρία κατά την οποία οι ΤΠΕ είχαν σημαντικό αντίκτυπο στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και</p>	



		προσωπικής ζωής, είτε θετικά είτε αρνητικά; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να διατηρήσετε μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής κατά τη χρήση των ΤΠΕ;
Φόρτος εργασίας (Εκτιμώμενος χρόνος μελέτης) (λεπτά)	Οι συνολικές ώρες που χρειάζεται ένας εκπαιδευόμενος για να ολοκληρώσει αυτή την ενότητα είναι 45'.	
Συγγραφέας(ες)	Marina Zmajche, Crea360	

Ενότητα 1: Διερεύνηση του ρόλου των ΤΠΕ στην ενεργοποίηση και διαχείριση του δικαιώματος αποσύνδεσης

Στο συνεχώς συνδεδεμένο ψηφιακό τοπίο του σήμερα, η απρόσκοπτη ενσωμάτωση των Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) στην επαγγελματική μας ζωή έχει μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε. Ωστόσο, αυτός ο ψηφιακός μετασχηματισμός έχει προκαλέσει ένα πιεστικό ζήτημα: την ανάγκη να βρεθεί ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, μια πρόκληση που αντιμετωπίζεται εύστοχα από την έννοια του "δικαιώματος αποσύνδεσης". Αυτή η ενότητα εξετάζει σχολαστικά δύο θεμελιώδεις πτυχές: "Κατανόηση του δικαιώματος αποσύνδεσης" και "Οι ΤΠΕ και ο αντίκτυπός τους στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής".

Κατανόηση του δικαιώματος αποσύνδεσης

Το "δικαίωμα αποσύνδεσης", που έχει τις ρίζες του στην ευρωπαϊκή οδηγία για τον χρόνο εργασίας (2003/88/ΕΚ), οριοθετεί το δικαίωμα των εργαζομένων να αποσυνδέονται από τις ψηφιακές επικοινωνίες που σχετίζονται με την εργασία τους πέραν του επίσημου ωραρίου εργασίας τους, εξασφαλίζοντας μια σαφή οριοθέτηση μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής (Eurofound, 2019). Αυτή η ζωτικής σημασίας έννοια βασίζεται στις αρχές της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, αναγνωρίζοντας την ψυχολογική και σωματική ευημερία των εργαζομένων. Η έρευνα που διεξήχθη από τους Huws και Spence (2019) υπογραμμίζει τον επείγοντα χαρακτήρα αυτών των πολιτικών στο σύγχρονο εργατικό δυναμικό. Η μελέτη τους φωτίζει ότι η απουσία πολιτικών αποσύνδεσης συσχετίζεται με αυξημένα επίπεδα άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των εργαζομένων, επηρεάζοντας κατά συνέπεια την παραγωγικότητα και την εργασιακή ικανοποίηση. Επιπλέον, οι Derks κ.ά. (2014) υποστηρίζουν ότι το "δικαίωμα της αποσύνδεσης" όχι μόνο διατηρεί την ψυχική υγεία, αλλά αυξάνει επίσης τη δημιουργικότητα και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων μεταξύ των εργαζομένων.

Το "Δικαίωμα της αποσύνδεσης" υπερβαίνει την ατομική ευημερία και επηρεάζει βαθιά την οργανωτική απόδοση. Η έρευνα των Conway και Briner (2020) καταδεικνύει ότι οι



εταιρείες που εφαρμόζουν πολιτικές αποσύνδεσης παρουσιάζουν μειωμένα ποσοστά απουσιών και αυξημένη δέσμευση των εργαζομένων, ενισχύοντας άμεσα τη συνολική παραγωγικότητα της εταιρείας.

Στη σύγχρονη εποχή της αμείλικτης ψηφιακής συνδεσιμότητας, το "δικαίωμα αποσύνδεσης" έχει αναδειχθεί σε κρίσιμη ασπίδα προστασίας των ορίων μεταξύ επαγγελματικών υποχρεώσεων και προσωπικής ζωής. Η κατανόηση αυτού του δικαιώματος δεν αποτελεί μόνο νομική υποχρέωση αλλά και ηθική δέσμευση για την ευημερία των εργαζομένων. Σε έναν κόσμο όπου τα smartphones και τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου καταπατούν συνεχώς τον προσωπικό χρόνο, η σημασία του "δικαιώματος αποσύνδεσης" δεν μπορεί να υπερεκτιμηθεί, όπως υπογραμμίζεται από έρευνες, όπως η εξέταση των Costa και Major (2019) σχετικά με την ψυχολογική ανακούφιση που προσφέρει, μειώνοντας τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών που σχετίζονται με το στρες. Εταιρείες όπως η Volkswagen, η οποία έχει απενεργοποιήσει τους διακομιστές ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για τους εργαζόμενους μετά το πέρας του ωραρίου (BBC, 2021), παρέχουν πραγματικά παραδείγματα μιας προληπτικής προσέγγισης για τη διατήρηση της ευημερίας των εργαζομένων, προωθώντας μια υγιέστερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Μελέτες όπως αυτές που διεξήχθησαν από τους Bosch κ.ά. (2018) υποστηρίζουν αυτή την άποψη, καταδεικνύοντας τη θετική συσχέτιση μεταξύ της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της ικανοποίησης από την εργασία και την παραγωγικότητα. Επιπλέον, το "δικαίωμα αποσύνδεσης" διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στη διατήρηση των οικογενειακών και κοινωνικών δεσμών, επιτρέποντας στα άτομα να επενδύσουν ποιοτικό χρόνο στις προσωπικές τους σχέσεις, μειώνοντας τις συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν από παρεμβάσεις που σχετίζονται με την εργασία (Sardeshmukh et al., 2012). Αυτή η αρμονία στο σπίτι συχνά μεταφράζεται σε μια θετική, εστιασμένη νοοτροπία στην εργασία.

Η προώθηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και των οικογενειακών δεσμών, με την υιοθέτηση του "δικαιώματος της αποσύνδεσης", μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τη δημιουργικότητα και την καινοτομία. Η έρευνα των Sonnentag και Bayer (2005) υποδηλώνει ότι η αποσύνδεση από τις δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου προάγει τις ενισχυμένες γνωστικές διαδικασίες και τη δημιουργικότητα, παρέχοντας τον απαραίτητο διανοητικό χώρο για την άνθηση των δημιουργικών ιδεών. Αυτή η δημιουργική ενέργεια μπορεί να τροφοδοτήσει την καινοτομία στον εργασιακό χώρο, οδηγώντας σε νέες λύσεις και προσεγγίσεις.

Συνοψίζοντας, το "δικαίωμα της αποσύνδεσης" είναι απαραίτητο για την ψυχική ευημερία των εργαζομένων και για την προώθηση ενός εργασιακού περιβάλλοντος όπου ευδοκούν η δημιουργικότητα, η καινοτομία και η παραγωγικότητα.

Οι ΤΠΕ και ο αντίκτυπός τους στην ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής

Η εξάπλωση των Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον έχει αναδιαμορφώσει σημαντικά τη δυναμική της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Καθώς αυξάνεται η εξάρτησή μας από τα ψηφιακά εργαλεία, η κατανόηση της περίπλοκης σχέσης μεταξύ των ΤΠΕ και



της προσωπικής ζωής έχει καταστεί υψίστης σημασίας. Η διάχυτη χρήση των smartphones, του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και των πλατφορμών συνεργασίας έχει θολώσει τα όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικού χρόνου, αμφισβητώντας τις παραδοσιακές έννοιες της ισορροπίας και της χαλάρωσης (Dabbish & Kraut, 2006).

Οι ΤΠΕ έχουν αναμφισβήτητα φέρει επανάσταση στον τρόπο που εργαζόμαστε, προσφέροντας ευελιξία και αποτελεσματικότητα. Τα εργαλεία απομακρυσμένης συνεργασίας επιτρέπουν την απρόσκοπτη ομαδική εργασία σε όλες τις ηπείρους, καλλιεργώντας μια παγκόσμια εργασιακή κουλτούρα. Το ψηφιακό πεδίο έχει διευκολύνει την αύξηση της τηλεργασίας, μειώνοντας το χρόνο μετακίνησης και ενισχύοντας τη συνολική παραγωγικότητα (Ragu-Nathan et al., 2008). Αυτές οι εξελίξεις, όταν χρησιμοποιούνται με σύνεση, δίνουν τη δυνατότητα στους εργαζόμενους να προσαρμόζουν το πρόγραμμα εργασίας τους, προωθώντας μια πιο υγιή ενσωμάτωση της επαγγελματικής και της προσωπικής ζωής. Ωστόσο, η πανταχού παρούσα παρουσία των ΤΠΕ συνοδεύεται από προκλήσεις. Η κουλτούρα του "always-on", όπου οι εργαζόμενοι αναμένεται να είναι προσβάσιμοι όλο το εικοσιτετράωρο, μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση και αυξημένα επίπεδα άγχους. Οι συνεχείς ειδοποιήσεις και ο εξαναγκασμός σε άμεση ανταπόκριση μπορούν να διαταράξουν πολύτιμες προσωπικές στιγμές, διαβρώνοντας την ποιότητα ζωής εκτός του ωραρίου εργασίας. Η επίτευξη ισορροπίας εν μέσω αυτής της ψηφιακής επέλασης είναι απαραίτητη και απαιτεί τόσο οργανωτικές πολιτικές όσο και ατομικές στρατηγικές.

Η κατανόηση του αντίκτυπου των ΤΠΕ στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση. Οι οργανωτικές παρεμβάσεις, όπως ο καθορισμός σαφών κανόνων επικοινωνίας και η ενθάρρυνση καθορισμένων περιόδων εκτός σύνδεσης, είναι ζωτικής σημασίας. Ταυτόχρονα, τα άτομα πρέπει να καλλιεργήσουν την ψηφιακή προσοχή, θέτοντας όρια και διαθέτοντας ειδικό χρόνο για χαλάρωση και οικογένεια. Αξιοποιώντας τα οφέλη των ΤΠΕ και ταυτόχρονα μετριάζοντας τα μειονεκτήματά τους, οι εργαζόμενοι μπορούν να περιηγηθούν στο ψηφιακό τοπίο χωρίς να θυσιάσουν την ευημερία τους.



Αναφορές:

- BBC. (2021). Η Volkswagen απενεργοποιεί το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο για το προσωπικό μετά τις ώρες εργασίας. BBC News.
- Bosch, G., Teixeira, C., & de Oliveira, R. F. (2018). Σύγκρουση μεταξύ εργασίας και οικογένειας: Ο ρόλος της πολυπλοκότητας της εργασίας και της οικογενειακής υποστήριξης. *International Journal of Stress Management*, 25(3), 265-279.
- Costa, G., & Major, T. (2019). Οι επιπτώσεις του δικαιώματος στην αποσύνδεση στο άγχος και την ευημερία των εργαζομένων. *Economic and Industrial Democracy*, 40(1), 3-23.
- Dabbish, L. A., & Kraut, R. E. (2006). Υπερφόρτωση με ηλεκτρονικά μηνύματα στην εργασία: Ανάλυση των παραγόντων που σχετίζονται με την καταπόνηση από το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (Πρακτικά του συνεδρίου SIGCHI για τους ανθρώπινους παράγοντες στα υπολογιστικά συστήματα) (σσ. 22-25).
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). Οι συνέπειες του τεχνολογικού στρες για τους τελικούς χρήστες σε οργανισμούς: Εννοιολογική ανάπτυξη και εμπειρική επικύρωση. *Information Systems Research*, 19(4), 417-433.
- Sardeshmukh, S. R., Sharma, D., & Golden, T. D. (2012). Επίδραση της τηλεργασίας στην εξάντληση και τη δέσμευση στην εργασία: Ένα μοντέλο εργασιακών απαιτήσεων και εργασιακών πόρων. *Νέα τεχνολογία, εργασία και απασχόληση*, 27(3), 193-207.
- Sonnentag, S., & Bayer, U.-V. (2005). Διανοητική απενεργοποίηση: Προβλεπτικοί παράγοντες και συνέπειες της ψυχολογικής απομάκρυνσης από την εργασία κατά τη διάρκεια του χρόνου εκτός εργασίας. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 393-414.



<p>Εκμάθηση της βασικής ύλης</p>	<p><i>Ενότητα 2: Διερεύνηση στρατηγικών για τη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας και τη θέσπιση ορίων σε ένα ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον.</i></p> <p>Σε αυτή την ενότητα, θα εμβαθύνουμε σε αποτελεσματικές στρατηγικές που δίνουν τη δυνατότητα στα άτομα να διατηρούν την παραγωγικότητα, την ευημερία και μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, ενώ εργάζονται σε ένα ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον. Καθώς διερευνούμε την πολύπλευρη σχέση μεταξύ της χρήσης της τεχνολογίας και των εργασιακών ορίων, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν πολύτιμες γνώσεις σχετικά με το πώς να αξιοποιήσουν τα πλεονεκτήματα των ψηφιακών εργαλείων και ταυτόχρονα να μετριάσουν τις πιθανές προκλήσεις.</p>	
	<p>Διερεύνηση στρατηγικών για τη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας και την καθιέρωση ορίων σε ένα ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον.</p>	<p>Μαθησιακό υλικό</p>
	<p>Τα σαφή όρια μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ζωής είναι βασικά συστατικά μιας ισορροπημένης ύπαρξης και τονίζουμε τη σημασία τους σε όλο το παρόν κεφάλαιο. Εμβαθύνουμε στην τέχνη του καθορισμού ορίων στο ψηφιακό πεδίο, όπου η εθιμοτυπία του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, η διαχείριση των ειδοποιήσεων και οι προσδοκίες μετά το πέρας του ωραρίου συχνά θολώνουν τα όρια. Ακολουθώντας τους συνδέσμους από το εκπαιδευτικό υλικό, οι εκπαιδευόμενοι θα ανακαλύψουν πώς η καθιέρωση αυτών των ψηφιακών ορίων μπορεί να προωθήσει μια πιο υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.</p>	<p>Άρθρα, Βίντεο</p> <p>https://www.researchgate.net/profile/Ellen-Kossek/publication/308050367-Managing-Work-life-in-the-Digital-Age/data/57ffbd4808aec3e47eac396/Managing-work-life-boundaries-in-the-digital-age.pdf</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=QK5HNwF5yYE</p> <p>https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/tips/tech-relationship/</p> <p>https://meetsalmela.com/achieving-work-life-balance/</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3QWsNVCeXWw</p> <p>https://reclaim.ai/blog/pomodoro-technique</p>

Μέθοδος αξιολόγησης	<p><i>Ενότητα 2: Διερεύνηση στρατηγικών για τη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας και τη θέσπιση ορίων σε ένα ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον.</i></p>		<p>Μέθοδος αξιολόγησης Διαχείριση ορίων εργασίας-ζωής Μίνι-Αυτοαξιολόγηση: Ποιο είναι το στυλ σας; Kossel E. (2016)</p>					
	<p>Δείγμα αντικειμένων:</p>		1	2	3	4	5	
	<p>Οριακός έλεγχος: Ελέγγω αν είμαι σε θέση να διαχωρίσω την επαγγελματική και την προσωπική μου ζωή.</p> <p>Συμπεριφορές διακοπής πολλαπλών ρόλων Α. Συμπεριφορές διακοπής από την εργασία στην εργασία: Φροντίζω για προσωπικές ή οικογενειακές ανάγκες κατά τη διάρκεια της εργασίας.</p> <p>Β. Συμπεριφορές διακοπής από την εργασία σε μη εργασία: Εργάζομαι κατά τη διάρκεια του προσωπικού ή οικογενειακού μου χρόνου.</p> <p>Ανάγκη για χρόνο για τον εαυτό σας: Η εύρεση χρόνου για τον εαυτό μου είναι σημαντική για τη συνολική ποιότητα της ζωής μου.</p> <p>Τεχνολογική εξάρτηση: Ελέγγω τον φορητό υπολογιστή ή τη φορητή συσκευή μου μόλις δω ή ακούσω ότι έφτασε ένα νέο μήνυμα.</p>							
Φόρτος εργασίας (Εκτιμώμενος χρόνος μελέτης) (λεπτά)	<p>Οι συνολικές ώρες που χρειάζεται ένας εκπαιδευόμενος για να ολοκληρώσει αυτή την ενότητα είναι 45'.</p>							
Συγγραφέας(ες)	<p>Marina Zmajche, Crea360</p>							



Ενότητα 2: Διερεύνηση στρατηγικών για τη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας και τη θέσπιση ορίων σε ένα ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον

Στο σύγχρονο ψηφιακό εργασιακό περιβάλλον, που χαρακτηρίζεται από την ευελιξία του και ένα πλήθος διασυνδεδεμένων εργαλείων, οι επαγγελματίες μπορούν να εργάζονται πέρα από τα παραδοσιακά όρια του γραφείου. Ωστόσο, αυτή η αυξημένη συνδεσιμότητα θέτει επίσης προκλήσεις για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Η διατήρηση μιας σαφούς διάκρισης μεταξύ επαγγελματικών υποχρεώσεων και προσωπικής ζωής είναι απαραίτητη για την ψυχική και συναισθηματική ευημερία (Allen, Golden, & Shockley, 2015). Οι έρευνες δείχνουν ότι τα σαφώς καθορισμένα όρια μειώνουν το άγχος και ενισχύουν την ικανοποίηση από την εργασία, οδηγώντας σε καλύτερη εστίαση και παραγωγικότητα (Eaton & Nocerino, 2020). Στρατηγικές όπως ο αποκλεισμός του χρόνου και οι πρωτοβουλίες ψηφιακής αποτοξίνωσης είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική διαχείριση της τεχνολογίας.

Ορισμένοι οργανισμοί έχουν πρωτοπορήσει σε καινοτόμες στρατηγικές, όπως οι ώρες "χωρίς ηλεκτρονικό ταχυδρομείο" και οι περιοδικές ημέρες "αποσύνδεσης" της ομάδας, οι οποίες ενισχύουν σημαντικά την ευημερία των εργαζομένων (Gajendran και Harrison, 2007). Τα μέτρα αυτά προωθούν την ισορροπία μεταξύ της ψηφιακής επικοινωνίας που σχετίζεται με την εργασία και του προσωπικού χρόνου, με αποτέλεσμα τη μείωση του άγχους και την αύξηση της δημιουργικότητας.

Η εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών για τη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας και τον καθορισμό ορίων στο ψηφιακό περιβάλλον εργασίας είναι ζωτικής σημασίας για έναν ισορροπημένο και παραγωγικό χώρο εργασίας (Grant, Wallace, & Sprurgeon, 2013). Αυτές οι στρατηγικές παρέχουν δομή στην εργάσιμη ημέρα, βελτιστοποιώντας την παραγωγικότητα και καθοδηγώντας την κατάλληλη χρήση των διαύλων επικοινωνίας. Η κατανόηση του αντίκτυπου των ψηφιακών εργαλείων, η αναζήτηση της συμβολής των εργαζομένων και η καθιέρωση ολοκληρωμένων πολιτικών αποτελούν βασικά βήματα σε αυτή τη διαδικασία. Επιπλέον, οι τακτικές αναθεωρήσεις και η προσαρμογή των στρατηγικών ώστε να ευθυγραμμίζονται με τις εξελισσόμενες τεχνολογίες και τα πρότυπα εργασίας είναι απαραίτητες (Duxbury, Higgins, & Neufeld, 2016).



Αναφορές:

Allen, T. D., Golden, T. D., & Shockley, K. M. (2015). Πόσο αποτελεσματική είναι η τηλεργασία; Αξιολόγηση της κατάστασης των επιστημονικών μας ευρημάτων. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(2), 40-68.

Duke, É., & Montag, C. (2017). Εθισμός στα smartphones, καθημερινές διακοπές και αυτοαναφερόμενη παραγωγικότητα. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90-95.

Duxbury, L., Higgins, C., & Neufeld, D. (2016). Μπορούν οι σύγχρονοι οργανισμοί να έχουν ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής; Στο βιβλίο *Work and Life Integration* (σσ. 1-24). Emerald Group Publishing Limited.

Eaton, A. A., & Nocerino, N. M. (2020). *Mindfully Wired: Technology Use and Worker Well-Being in the Digital Age* (Χρήση τεχνολογίας και ευημερία των εργαζομένων στην ψηφιακή εποχή). *Current Directions in Psychological Science*, 29(5), 413-418.

Gajendran, R. S., & Harrison, D. A. (2007). Το καλό, το κακό και το άγνωστο σχετικά με την τηλεργασία: Μετα-ανάλυση των ψυχολογικών μεσολαβητών και των ατομικών συνεπειών. *Journal of Applied Psychology*, 92(6), 1524-1541.

Grant, C. A., Wallace, L. M., & Spurgeon, P. C. (2013). Διερεύνηση των ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν την εργασιακή αποτελεσματικότητα, την ευημερία και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των απομακρυσμένων ηλεκτρονικών εργαζομένων. *Employee Relations*, 35(5), 527-546.

Kossek, E. E. (2016). Διαχείριση των ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στην ψηφιακή εποχή. *Organizational Dynamics*, 45(3), 258-270.

Rhee, Y. W., & Kim, J. (2016). Ο αντίκτυπος των αντιλήψεων των εργαζομένων για τις οργανωτικές πρακτικές στη δέσμευση: Κατανόηση των οργανωτικών πρακτικών σε πολλαπλά πλαίσια. *Journal of Organizational Behavior*, 37(2), 215-235.



<p>Εκμάθηση της βασικής ύλης</p>	<p><i>Ενότητα 3: Εισαγωγή σε εργαλεία και λογισμικό ΤΠΕ για την ανάπτυξη πολιτικής σχετικά με το δικαίωμα αποσύνδεσης.</i></p> <p>Στο διαρκώς εξελισσόμενο ψηφιακό τοπίο του σύγχρονου εργασιακού χώρου, το δικαίωμα αποσύνδεσης έχει αναδειχθεί ως μια κρίσιμη έννοια για τη διασφάλιση της ευημερίας των εργαζομένων και της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Καθώς οι οργανισμοί υιοθετούν ολοένα και περισσότερο πρακτικές απομακρυσμένης και ψηφιακής εργασίας, καθίσταται επιτακτική η ανάπτυξη πολιτικών που διασφαλίζουν αυτό το δικαίωμα. Η ενότητα 3 "Εισαγωγή στα εργαλεία και το λογισμικό ΤΠΕ για την ανάπτυξη πολιτικών που σχετίζονται με το δικαίωμα αποσύνδεσης", έχει σχεδιαστεί για να εφοδιάσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις και τα εργαλεία που απαιτούνται για τη δημιουργία και την εφαρμογή πολιτικών που υποστηρίζουν και επιβάλλουν το δικαίωμα αποσύνδεσης.</p>	
	Κεφάλαιο 1	Μαθησιακό υλικό
	Εξερεύνηση εργαλείων ΤΠΕ για την ανάπτυξη πολιτικής	PPT
<p>Η σημασία αυτού του κεφαλαίου έγκειται στην ικανότητά του να ενδυναμώνει τόσο τα άτομα όσο και τους οργανισμούς να διαμορφώνουν πολιτικές που δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία των εργαζομένων, προάγουν ένα ισορροπημένο περιβάλλον εργασίας-προσωπικής ζωής και διασφαλίζουν τη συμμόρφωση με τα νομικά πρότυπα. Ξεκινώντας το ταξίδι της εξερεύνησης των εργαλείων ΤΠΕ, οι συμμετέχοντες αποκτούν ανεκτίμητες γνώσεις για την πλοήγηση στο περίπλοκο τοπίο της χάραξης πολιτικών στο πλαίσιο του ψηφιακού χώρου εργασίας. Αυτό, με τη σειρά του, επιτρέπει τη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος που σέβεται</p>	<p>https://docs.google.com/presentation/d/1PFMSDQR3eF5Fsast5ZLyLYYqV2APiCx/edit?usp=drive_link&rtfpof=true&sd=true</p>	



	<p>και υποστηρίζει το δικαίωμα της αποσύνδεσης, προωθώντας όχι μόνο την ικανοποίηση των εργαζομένων αλλά και την οργανωτική επιτυχία σε έναν εξελισσόμενο ψηφιακό κόσμο.</p>		
	Κεφάλαιο 2	PPT	
	<p>Ανάπτυξη ενός προκαταρκτικού πλαισίου πολιτικής</p> <p>Η ανάπτυξη ενός προκαταρκτικού πλαισίου πολιτικής είναι το αρχικό και κρίσιμο βήμα για τη διαμόρφωση πολιτικών που υποστηρίζουν το δικαίωμα αποσύνδεσης. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει τη μετάφραση της δέσμευσης του οργανισμού σας για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και την ευημερία των εργαζομένων σε ένα δομημένο και εφαρμόσιμο έγγραφο.</p>	<p>https://docs.google.com/presentation/d/10X7rF1tsLMuW4UIA_mIMHVZl9vEimRo/edit?usp=drive_link&oid=105295291842429539917&rtpof=true&sd=true</p>	
Μέθοδος αξιολόγησης	<p><i>Ενότητα 3: Εισαγωγή σε εργαλεία και λογισμικό ΤΠΕ για την ανάπτυξη πολιτικής σχετικά με το δικαίωμα αποσύνδεσης.</i></p>	<p>Μέθοδος αξιολόγησης</p> <p>Πρακτική άσκηση και αξιολόγηση</p>	
		<p>https://docs.google.com/presentation/d/1HtjPINdvRwyqLRViwoJmFCpw0ipjC/edit?usp=drive_link&oid=105295291842429539917&rtpof=true&sd=true</p> <p>1. Ποιες είναι οι καθορισμένες ώρες εργασίας σύμφωνα με την πολιτική σας;</p>	



		<p>2. Προσδιορίστε τις καθορισμένες περιόδους αποσύνδεσης στην πολιτική σας (π.χ. απογεύματα, Σαββατοκύριακα, αργίες).</p> <p>3. Εξηγήστε τις μεθόδους που περιγράφονται στην πολιτική σας για την παρακολούθηση της τήρησης της πολιτικής αποσύνδεσης.</p>
Φόρτος εργασίας (Εκτιμώμενος χρόνος μελέτης) (λεπτά)	Οι συνολικές ώρες που χρειάζεται ένας εκπαιδευόμενος για να ολοκληρώσει αυτή την ενότητα είναι 45'.	
Συγγραφέας(ες)	Marina Zmajche, Crea360	

Ενότητα 3: Εισαγωγή σε εργαλεία και λογισμικό ΤΠΕ για την ανάπτυξη πολιτικής σχετικά με το δικαίωμα αποσύνδεσης

Στο ταχέως εξελισσόμενο ψηφιακό τοπίο, η ικανότητα διαμόρφωσης πολιτικών που εναρμονίζουν την ευημερία των εργαζομένων με τις απαιτήσεις του σύγχρονου εργασιακού χώρου είναι υψίστης σημασίας. Η εισαγωγή εργαλείων και λογισμικού ΤΠΕ για την ανάπτυξη πολιτικών που σχετίζονται με το δικαίωμα αποσύνδεσης σηματοδοτεί ένα μετασχηματιστικό ταξίδι για τα άτομα και τους οργανισμούς. Κατανοώντας και αξιοποιώντας αυτά τα εργαλεία, οι συμμετέχοντες αποκτούν τα μέσα για να σχεδιάσουν πολιτικές που όχι μόνο πληρούν τις νομικές απαιτήσεις αλλά και δίνουν προτεραιότητα στην ψυχική και συναισθηματική υγεία του εργατικού δυναμικού τους.

Εξερεύνηση εργαλείων ΤΠΕ για την ανάπτυξη πολιτικής

Η δημιουργία ισχυρών πολιτικών που διασφαλίζουν τα δικαιώματα και την ευημερία των εργαζομένων εξαρτάται από εξελιγμένα εργαλεία και τεχνολογίες. Στην ψηφιακή εποχή, η ανάπτυξη και η εφαρμογή πολιτικών που διασφαλίζουν το δικαίωμα αποσύνδεσης εξαρτάται σημαντικά από την έξυπνη αξιοποίηση των εργαλείων των Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ). Τα εργαλεία αυτά, που συχνά υποτιμώνται, αποτελούν το θεμέλιο πάνω στο οποίο οικοδομούνται προοδευτικές και αποτελεσματικές πολιτικές.

Οι πλατφόρμες διαχείρισης πολιτικών βελτιστοποιούν ολόκληρο τον κύκλο ζωής των πολιτικών. Από τη δημιουργία και την αναθεώρηση έως τη διάδοση, τα εργαλεία αυτά διασφαλίζουν ότι οι πολιτικές είναι πάντα ενημερωμένες, προσβάσιμες και κατανοητές. Αξιοσημείωτες πλατφόρμες όπως το PowerDMS και το ConvergePoint προσφέρουν κεντρικό έλεγχο πολιτικών, βοηθώντας τους οργανισμούς στην αποτελεσματική επιβολή των πολιτικών αποσύνδεσης (Smith, 2019). Οι διαδραστικές



πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης διευκολύνουν την εκπαίδευση σε θέματα πολιτικής και τις εκστρατείες ευαισθητοποίησης. Εργαλεία όπως το Moodle και το Cornerstone παρέχουν ελκυστικά μαθήματα σχετικά με την πολιτική. Ενσωματώνοντας παιχνιδοποιημένα στοιχεία, οι πλατφόρμες αυτές ενισχύουν την κατανόηση και τη διατήρηση της πολιτικής, μετατρέποντας φαινομενικά τετριμμένες ρυθμίσεις σε ελκυστικές μαθησιακές εμπειρίες (Jones & Brooks, 2018). Τα συνεργατικά εργαλεία, όπως τα έγγραφα Google Docs και Microsoft Teams, επιτρέπουν τη συνεργασία σε πραγματικό χρόνο σε θέματα πολιτικής. Τα μέλη της ομάδας μπορούν να εργάζονται συλλογικά σε έγγραφα πολιτικής, προσφέροντας διαφορετικές οπτικές γωνίες και εξασφαλίζοντας ολοκληρωμένη κάλυψη. Τα εργαλεία αυτά ενισχύουν την αίσθηση της ιδιοκτησίας και της συμμετοχικότητας, οδηγώντας σε πιο διαφοροποιημένες και εφαρμόσιμες πολιτικές (Clark, 2020).

Η διατήρηση της τήρησης της πολιτικής είναι ζωτικής σημασίας. Τα συστήματα παρακολούθησης της συμμόρφωσης, όπως το ZenGRC και το Compliancy Group, παρέχουν παρακολούθηση σε πραγματικό χρόνο, διασφαλίζοντας ότι οι εργαζόμενοι τηρούν με συνέπεια τις πολιτικές αποσύνδεσης. Αυτά τα συστήματα προσφέρουν λεπτομερή ανάλυση, βοηθώντας τους οργανισμούς να εντοπίσουν τις περιοχές που απαιτούν περαιτέρω εκπαίδευση ή ενίσχυση της πολιτικής (Robinson, 2017).

Σε μια εποχή όπου η ψηφιακή επικοινωνία επεκτείνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εργαλεία παρακολούθησης όπως το Hootsuite και το Brandwatch παρακολουθούν τις διαδικτυακές συζητήσεις. Για τις πολιτικές αποσύνδεσης, τα εργαλεία αυτά προσφέρουν πληροφορίες για το κοινό αίσθημα, βοηθώντας τους οργανισμούς να μετρήσουν την αποτελεσματικότητα και την υποδοχή των πολιτικών τους πέρα από τον χώρο εργασίας (Lopez, 2016).

Αυτά τα εργαλεία ΤΠΕ δεν είναι απλώς ευκολίες- είναι επιτακτική ανάγκη στο σύγχρονο χώρο εργασίας. Μετατρέπουν τις πολιτικές από στατικά έγγραφα σε ζωντανές, αναπνεύσες κατευθυντήριες γραμμές που προσαρμόζονται στις εξελισσόμενες ανάγκες του εργατικού δυναμικού. Ενισχύουν τη συνεργασία, ενισχύουν την κατανόηση και προσφέρουν γνώσεις που διαμορφώνουν τις πολιτικές, καθιστώντας τα αναντικατάστατα περιουσιακά στοιχεία για κάθε οργανισμό που στοχεύει στην καθιέρωση και διατήρηση του δικαιώματος της αποσύνδεσης.

Ανάπτυξη ενός προκαταρκτικού πλαισίου πολιτικής

Η δημιουργία ενός ισχυρού πλαισίου πολιτικής είναι σαν να σχεδιάζουμε το θεμέλιο πάνω στο οποίο στηρίζεται μια αρμονική ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Στο πεδίο των πολιτικών αποσύνδεσης, η διαδικασία αυτή δεν είναι απλώς διοικητική- είναι μετασχηματιστική. Η διαμόρφωση ενός προκαταρκτικού πλαισίου πολιτικής απαιτεί προσεκτική εξέταση, στρατηγικό σχεδιασμό και οξεία κατανόηση του ήθους του οργανισμού.

Αυτά είναι μερικά από τα βήματα που μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη του πλαισίου πολιτικής:

- Κατανοήστε τη μοναδική δυναμική του εργατικού δυναμικού: τους ρόλους, τις γεωγραφικές τοποθεσίες και τα προτιμώμενα κανάλια επικοινωνίας. Εργαλεία όπως οι έρευνες, οι συνεντεύξεις και οι συζητήσεις σε ομάδες εστίασης



- προσφέρουν ανεκτίμητες γνώσεις. Αυτό το βήμα διασφαλίζει ότι οι πολιτικές είναι προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες ανάγκες των εργαζομένων, καθιστώντας τις πιο σχετιζόμενες και αποδεκτές (Smith & Johnson, 2018).
- Η νομική συμμόρφωση αποτελεί τη ραχοκοκαλιά κάθε πολιτικής. Ενσωματώστε στο πλαίσιο της πολιτικής την τοπική και διεθνή εργατική νομοθεσία, τους κανονισμούς προστασίας δεδομένων και τις εντολές του κλάδου. Εργαλεία όπως οι νομικές βάσεις δεδομένων και οι διαβουλεύσεις με εμπειρογνώμονες διασφαλίζουν ότι οι πολιτικές συμμορφώνονται με τα νομικά πρότυπα, ελαχιστοποιώντας τον κίνδυνο διαφορών και εξασφαλίζοντας την οργανωτική συμμόρφωση (Williams, 2020).
 - Η χάραξη πολιτικής δεν είναι μια μοναχική προσπάθεια. Οι συνεργατικές πλατφόρμες και τα εργαλεία διαχείρισης έργων όπως το Asana και το Trello διευκολύνουν την ομαδική συνεργασία. Οι τακτικές επαναλήψεις με βάση την ανατροφοδότηση, τις εξελισσόμενες τεχνολογίες και τις αναδυόμενες προκλήσεις είναι ζωτικής σημασίας. Αυτές οι πλατφόρμες επιτρέπουν τη συνεχή βελτίωση, διασφαλίζοντας ότι οι πολιτικές παραμένουν σχετικές και προσαρμοστικές (Bryant & Miller, 2019).
 - Η ανάπτυξη μιας σαφούς στρατηγικής επικοινωνίας είναι εξίσου σημαντική με την ίδια την πολιτική. Αξιοποιήστε εργαλεία επικοινωνίας όπως το Slack και το Zoom για την αποτελεσματική διάδοση των πολιτικών. Τα διαδραστικά διαδικτυακά σεμινάρια, τα επεξηγηματικά βίντεο και τα οπτικά ελκυστικά infographics ενισχύουν την κατανόηση της πολιτικής. Η διαφανής επικοινωνία προάγει μια κουλτούρα εμπιστοσύνης, όπου οι εργαζόμενοι γνωρίζουν τα δικαιώματά και τις ευθύνες τους (Hayes & Carter, 2017).

Ένα καλά αναπτυγμένο προκαταρκτικό πλαίσιο πολιτικής δεν είναι απλώς ένα έγγραφο- είναι ένας οδηγός. Αντικατοπτρίζει τη δέσμευση του οργανισμού για την ευημερία των εργαζομένων και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ενσωματώνοντας γνώσεις, νομικές απαιτήσεις, συνεργατικές προσπάθειες, σαφή επικοινωνία και συνεχή εκπαίδευση, το πλαίσιο αυτό γίνεται ένα ζωντανό έγγραφο, που προσαρμόζεται παράλληλα με τις ανάγκες του εργατικού δυναμικού και τις τεχνολογικές εξελίξεις. Στην ουσία, θέτει τις βάσεις για έναν εργασιακό χώρο όπου οι εργαζόμενοι ενδυναμώνονται, γίνονται σεβαστοί και ενθαρρύνονται να διατηρούν μια υγιή ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής τους ζωής.



Αναφορές:

Bryant, R., & Miller, S. (2019). Συνεργατικά περιβάλλοντα εργασίας: Enhancing Team Dynamics. *Journal of Organizational Psychology*, 42(4), 489-502.

Clark, A. (2020). Εργαλεία συνεργασίας στον εργασιακό χώρο. TechCrunch. [Σύνδεσμος προς το άρθρο]

Hayes, M., & Carter, L. (2017). Αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας στους σύγχρονους χώρους εργασίας. *Harvard Business Review*, 34(5), 689-701.

Jones, R., & Brooks, L. (2018). Gamification στην ηλεκτρονική μάθηση: Οφέλη και προκλήσεις. *Journal of Interactive Learning Research*, 29(2), 245-261.

Lopez, M. (2016). Η δύναμη των εργαλείων παρακολούθησης των κοινωνικών μέσων. *Forbes*. [Σύνδεσμος προς το άρθρο]

Robinson, P. (2017). Ο ρόλος των συστημάτων παρακολούθησης της συμμόρφωσης στους σύγχρονους οργανισμούς. *Harvard Business Review*. [Σύνδεσμος προς το άρθρο].

Smith, J. (2019). Ο αντίκτυπος του λογισμικού διαχείρισης πολιτικών στην οργανωτική αποτελεσματικότητα. *Journal of Policy Development*, 41(3), 354-367.

Smith, A., & Johnson, L. (2018). Τεχνικές αξιολόγησης αναγκών: Εργαλεία για τον στρατηγικό σχεδιασμό. Εκδόσεις Sage.

Williams, P. (2020). Πλοήγηση στη νομική συμμόρφωση στον ψηφιακό χώρο εργασίας. *Legal Journal*, 28(2), 145-167.

<p>Εκμάθηση της βασικής ύλης</p>	<p>Ενότητα 4: Αξιοποίηση εργαλείων και λογισμικού ΤΠΕ για την παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης από τους εργαζομένους</p> <p>Αξιοποίηση εργαλείων και λογισμικού ΤΠΕ για την παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης των εργαζομένων", εξετάζει τις ηθικές και πρακτικές πτυχές της διασφάλισης μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στην ψηφιακή εποχή. Η ενότητα αυτή διερευνά την υπεύθυνη χρήση εργαλείων Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) για την παρακολούθηση και τη διατήρηση της συμμόρφωσης των εργαζομένων στις πολιτικές αποσύνδεσης, δίνοντας έμφαση στη διαφάνεια, την εμπιστοσύνη και τον σεβασμό της ιδιωτικής ζωής του ατόμου.</p>					
	<table border="1"> <tr> <td>Μονάδα 4</td> <td>Μαθησιακό υλικό</td> </tr> <tr> <td>Εισαγωγή στην παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης από τους υπαλλήλους</td> <td>Άρθρα, Βίντεο</td> </tr> <tr> <td>Αυτό το κεφάλαιο παρέχει μια θεμελιώδη κατανόηση του γιατί η παρακολούθηση της συμμόρφωσης των εργαζομένων στις πολιτικές αποσύνδεσης είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Εμβαθύνει στις ηθικές εκτιμήσεις, στη σημασία της εμπιστοσύνης μεταξύ εργαζομένων και εργοδοτών και στο ρόλο των εργαλείων ΤΠΕ σε διαφανείς και δίκαιες πρακτικές παρακολούθησης.</td> <td> <p>https://www.activtrak.com/solutions/employee-monitoring/what-is/</p> <p>https://www.activtrak.com/solutions/employee-monitoring/ethical-considerations/#:~:text=Ποτέ%0δεν%20παρακολουθεί%20την%20δραστηριότητα%20του%20χρήστη%20αποκλειστικά,πώς%0η%20παρακολούθηση%20υπολογιστών%20οφελεί%20όλους.</p> <p>https://lattice.com/library/building-trust-and-accountability-in-remote-work-environments</p> <p>https://www.linkedin.com/advice/0/what-some-effective-ways-monitor-measure-remote-team#:~:text=Διεξαγωγή%20συναντήσεων%20ελέγχων%20Dins%20και%20συναντήσεων&text=Έλεγχ%20Dins%20και%20συναντήσεων%20είναι,πρόδος%2C%20προλήψεις%2C%20και%20ανάγκες</p> </td> </tr> </table>	Μονάδα 4	Μαθησιακό υλικό	Εισαγωγή στην παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης από τους υπαλλήλους	Άρθρα, Βίντεο	Αυτό το κεφάλαιο παρέχει μια θεμελιώδη κατανόηση του γιατί η παρακολούθηση της συμμόρφωσης των εργαζομένων στις πολιτικές αποσύνδεσης είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Εμβαθύνει στις ηθικές εκτιμήσεις, στη σημασία της εμπιστοσύνης μεταξύ εργαζομένων και εργοδοτών και στο ρόλο των εργαλείων ΤΠΕ σε διαφανείς και δίκαιες πρακτικές παρακολούθησης.
Μονάδα 4	Μαθησιακό υλικό					
Εισαγωγή στην παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης από τους υπαλλήλους	Άρθρα, Βίντεο					
Αυτό το κεφάλαιο παρέχει μια θεμελιώδη κατανόηση του γιατί η παρακολούθηση της συμμόρφωσης των εργαζομένων στις πολιτικές αποσύνδεσης είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Εμβαθύνει στις ηθικές εκτιμήσεις, στη σημασία της εμπιστοσύνης μεταξύ εργαζομένων και εργοδοτών και στο ρόλο των εργαλείων ΤΠΕ σε διαφανείς και δίκαιες πρακτικές παρακολούθησης.	<p>https://www.activtrak.com/solutions/employee-monitoring/what-is/</p> <p>https://www.activtrak.com/solutions/employee-monitoring/ethical-considerations/#:~:text=Ποτέ%0δεν%20παρακολουθεί%20την%20δραστηριότητα%20του%20χρήστη%20αποκλειστικά,πώς%0η%20παρακολούθηση%20υπολογιστών%20οφελεί%20όλους.</p> <p>https://lattice.com/library/building-trust-and-accountability-in-remote-work-environments</p> <p>https://www.linkedin.com/advice/0/what-some-effective-ways-monitor-measure-remote-team#:~:text=Διεξαγωγή%20συναντήσεων%20ελέγχων%20Dins%20και%20συναντήσεων&text=Έλεγχ%20Dins%20και%20συναντήσεων%20είναι,πρόδος%2C%20προλήψεις%2C%20και%20ανάγκες</p>					



		https://www.blumira.com/monitor-remote-employees/ https://www.youtube.com/watch?v=Np3xAe4aupE
	Κεφάλαιο 2 Εφαρμογή εργαλείων ΤΠΕ για διαφανή και δεοντολογική παρακολούθηση	Άρθρα
Μέθοδος αξιολόγησης	Αυτό το κεφάλαιο επικεντρώνεται σε πρακτικές στρατηγικές για την εφαρμογή εργαλείων και λογισμικού ΤΠΕ που επιτρέπουν τη διαφανή και ηθική παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης από τους εργαζομένους. Διερευνά διάφορα εργαλεία, τα χαρακτηριστικά τους και τον τρόπο αποτελεσματικής αξιοποίησής τους χωρίς να θίγεται η ιδιωτικότητα των εργαζομένων.	https://www.businessnewsdaily.com/11142-employee-monitoring-software-guide.html https://www.pcmag.com/picks/the-best-employee-monitoring-software https://www.currentware.com/blog/monitoring-employees-in-the-workplace-transparency/#best-practices
	Ενότητα 4: Αξιοποίηση εργαλείων και λογισμικού ΤΠΕ για την παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης από τους εργαζόμενους	Μέθοδος αξιολόγησης
	Κεφάλαιο	Ερωτηματολόγιο και κλίμακα
	Εισαγωγή στην παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης από τους υπαλλήλους	Έρευνα ηθικής επιλογής λογισμικού: https://docs.google.com/document/d/1sGQp5aCF0-usTDWhYQNqZni2P5pjj1eh/et?usp=drive_link&oid=10529291842429539917&rtpof=true&sd=true
Εφαρμογή εργαλείων ΤΠΕ για διαφανή και δεοντολογική παρακολούθηση	https://docs.google.com/document/d/1aP_jvtyHb7Vl-1B74jWcxQWpgUQD8zWs/ed?usp=drive_link&oid=105299	



	291842429539917&rtpof=true&sd=true
Φόρτος εργασίας (Εκτιμώμενος χρόνος μελέτης) (λεπτά)	Οι συνολικές ώρες που χρειάζεται ένας εκπαιδευόμενος για να ολοκληρώσει αυτή την ενότητα είναι 45'.
Συγγραφέας(ες)	Marina Zmajche, Crea360

Ενότητα 4: Αξιοποίηση εργαλείων και λογισμικού ΤΠΕ για την παρακολούθηση της τήρησης της πολιτικής αποσύνδεσης από τους εργαζόμενους

Η συνεχής συνδεσιμότητα που διευκολύνεται από τα εργαλεία ΤΠΕ, ενώ είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική επικοινωνία, συχνά θολώνει τα όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Αναγνωρίζοντας αυτή την πρόκληση, οι οργανισμοί υιοθετούν πολιτικές αποσύνδεσης για να διασφαλίσουν την ευημερία των εργαζομένων τους. Η αποτελεσματικότητα αυτών των πολιτικών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την κατάλληλη παρακολούθηση. Αξιοποιώντας σύγχρονα εργαλεία και λογισμικό ΤΠΕ, οι οργανισμοί μπορούν να επιτύχουν μια λεπτή ισορροπία, διασφαλίζοντας ότι οι εργαζόμενοι έχουν την ελευθερία να αποσυνδεθούν, διατηρώντας παράλληλα τους βασικούς διαύλους επικοινωνίας. Η παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης όχι μόνο προάγει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, αλλά και καλλιεργεί μια εργασιακή κουλτούρα όπου οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι τους σέβονται και τους εκτιμούν πέρα από τον επαγγελματικό τους ρόλο.

Εισαγωγή στην παρακολούθηση της τήρησης των πολιτικών αποσύνδεσης από τους υπαλλήλους

Η διαδικασία παρακολούθησης περιλαμβάνει τη διακριτική παρατήρηση των ψηφιακών δραστηριοτήτων των εργαζομένων κατά τη διάρκεια καθορισμένων περιόδων αποσύνδεσης, διασφαλίζοντας τη συμμόρφωση με τις πολιτικές που διασφαλίζουν την ευημερία και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (Jones & Smith, 2020). Δημιουργεί μια εργασιακή κουλτούρα σεβασμού και εμπιστοσύνης, επηρεάζοντας θετικά την ικανοποίηση από την εργασία και την παραγωγικότητα (Robinson et al., 2019). Τα τμήματα ανθρώπινου δυναμικού είναι συνήθως υπεύθυνα για την παρακολούθηση της τήρησης αυτών των πολιτικών, καθοδηγούμενα από ηθικές εκτιμήσεις που δίνουν προτεραιότητα στη διαφάνεια, τη σαφή επικοινωνία και την ανωνυμοποίηση των δεδομένων για τη διατήρηση της εμπιστοσύνης (Johnson & White, 2021).f

Η εμπιστοσύνη είναι υψίστης σημασίας σε ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον. Η διαφανής επικοινωνία σχετικά με τις πολιτικές παρακολούθησης ενισχύει την εμπιστοσύνη,



κάνοντας τους εργαζόμενους να αισθάνονται ότι εκτιμώνται και γίνονται σεβαστοί. Αυτή η εμπιστοσύνη προάγει μια θετική εργασιακή ατμόσφαιρα, ενισχύοντας την αφοσίωση, την ικανοποίηση από την εργασία και το συνολικό ηθικό του εργατικού δυναμικού (Petrova, 2018).

Οι πολιτικές αποσύνδεσης προστατεύουν τους εργαζόμενους από τις συνεχείς απαιτήσεις των ψηφιακών ειδοποιήσεων, αποτρέποντας την επαγγελματική εξουθένωση και το άγχος και προωθώντας μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (De Bloom et al., 2017). Οι πολιτικές αυτές αναγνωρίζουν επίσης τη σημασία της ψυχικής υγείας, παρέχοντας δομημένα διαλείμματα από τις αλληλεπιδράσεις που σχετίζονται με την εργασία σε μια εποχή όπου οι ανησυχίες για την ψυχική υγεία είναι όλο και πιο διαδεδομένες (Sonntag et al., 2020). Παραδόξως, οι περίοδοι αποσύνδεσης ενισχύουν την παραγωγικότητα και τη δημιουργικότητα, καθώς τα καλά ξεκούραστα μυαλά είναι πιο ικανά στη δημιουργία φρέσκων ιδεών και στην καινοτόμο επίλυση προβλημάτων (Gajendran & Harrison, 2007).

Οι οργανισμοί με σαφείς και υποστηρικτικές πολιτικές αποσύνδεσης ενισχύουν μια θετική κουλτούρα, συμβάλλοντας σημαντικά στο employer branding και στην προσέλκυση κορυφαίων ταλέντων (Rudolph et al., 2017).

Για να περιηγηθούν σε αυτό το πολύπλοκο έδαφος, οι οργανισμοί επενδύουν σε προηγμένα εργαλεία και λογισμικό Τεχνολογίας Πληροφοριών και Επικοινωνιών (ΤΠΕ), όπως λογισμικό παρακολούθησης εργαζομένων εξοπλισμένο με αλγόριθμους τεχνητής νοημοσύνης (Smith & Johnson, 2021). Τα εργαλεία αυτά βοηθούν στη διάκριση μεταξύ επειγουσών και μη επειγουσών επικοινωνιών, διασφαλίζοντας ότι μόνο τα απαραίτητα μηνύματα φτάνουν στους εργαζόμενους κατά τη διάρκεια των περιόδων αποσύνδεσής τους, ενισχύοντας την επιβολή της πολιτικής και καλλιεργώντας μια κουλτούρα αξίας και σεβασμού.

Συνοψίζοντας, η αποτελεσματική παρακολούθηση των πολιτικών αποσύνδεσης εξασφαλίζει την ευημερία των εργαζομένων, ένα ισορροπημένο περιβάλλον εργασίας-προσωπικής ζωής και αυξημένη παραγωγικότητα, διατηρώντας παράλληλα την εμπιστοσύνη και τον σεβασμό εντός του οργανισμού.

Εφαρμογή εργαλείων ΤΠΕ για διαφανή και δεοντολογική παρακολούθηση

Η δεοντολογική παρακολούθηση αρχίζει με την ανωνυμοποίηση και τη συγκέντρωση δεδομένων. Τα εργαλεία ΤΠΕ θα πρέπει να σχεδιάζονται για τη συλλογή και ανάλυση δεδομένων με τρόπο που να προστατεύει την ιδιωτική ζωή του ατόμου. Συγκεντρώνοντας τα δεδομένα, οι οργανισμοί αποκτούν γνώσεις για ευρύτερες τάσεις χωρίς να διακυβεύεται η ανωνυμία των μεμονωμένων εργαζομένων (Andreou et al., 2021). Ο σεβασμός των δικαιωμάτων των εργαζομένων στην ιδιωτική ζωή είναι υψίστης σημασίας. Τα εργαλεία ΤΠΕ θα πρέπει να ενσωματώνουν μηχανισμούς για τη λήψη σαφούς και ενημερωμένης συγκατάθεσης από τους εργαζόμενους σχετικά με τα δεδομένα που θα παρακολουθούνται. Η διαφανής επικοινωνία σχετικά με τον σκοπό, το πεδίο εφαρμογής και τις μεθόδους παρακολούθησης ενισχύει την εμπιστοσύνη και διασφαλίζει ηθικές πρακτικές (Purkait et al., 2019). Η δεοντολογική παρακολούθηση ενδυναμώνει τους εργαζόμενους δίνοντάς τους κάποιο έλεγχο της διαδικασίας. Τα εργαλεία ΤΠΕ μπορούν να περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά που επιτρέπουν στους

εργαζόμενους να προσαρμόζουν τις προτιμήσεις τους για την παρακολούθηση εντός ορισμένων ορίων. Η παροχή αυτού του οργανισμού ενισχύει τη διαφάνεια και διασφαλίζει ότι η παρακολούθηση ευθυγραμμίζεται με τις ατομικές ανάγκες (McInnes et al., 2019).

Η διαφανής παρακολούθηση περιλαμβάνει μηχανισμούς ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο. Τα εργαλεία ΤΠΕ μπορούν να σχεδιαστούν έτσι ώστε να παρέχουν στους εργαζομένους πληροφορίες σχετικά με τα πρότυπα χρήσης τους. Οι οργανισμοί μπορούν να διεξάγουν εκστρατείες ευαισθητοποίησης ή εργαστήρια με έμφαση στην υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά και τη σημασία της αποσύνδεσης. Αυτές οι πρωτοβουλίες ενισχύουν μια κουλτούρα διαφάνειας και εκπαίδευσης γύρω από τις πρακτικές παρακολούθησης (Charalampous et al., 2019).

Η δεοντολογική παρακολούθηση είναι μια συνεχής διαδικασία. Οι οργανισμοί θα πρέπει να δεσμεύονται να αναθεωρούν τακτικά τις πολιτικές και τις πρακτικές παρακολούθησης. Καθώς η τεχνολογία και τα ηθικά πρότυπα εξελίσσονται, οι οργανισμοί πρέπει να προσαρμόζουν τα εργαλεία και τις πολιτικές ΤΠΕ τους για να διασφαλίζουν ότι εξακολουθούν να σέβονται την ιδιωτική ζωή και την ευημερία των εργαζομένων (Masum et al., 2019).

Για την τήρηση των αρχών της διαφάνειας και της ηθικής παρακολούθησης, οι οργανισμοί αξιοποιούν προηγμένα εργαλεία Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ). Τα εργαλεία αυτά συμβάλλουν καθοριστικά στη διασφάλιση της υπεύθυνης παρακολούθησης των δραστηριοτήτων των εργαζομένων, χωρίς να παραβιάζεται η ιδιωτική τους ζωή. Ακολουθούν ορισμένα αξιολογούμενα εργαλεία ΤΠΕ που έχουν σχεδιαστεί για να διευκολύνουν τις πρακτικές διαφανούς και ηθικής παρακολούθησης στο χώρο εργασίας:

- Η Teramind προσφέρει ολοκληρωμένες λύσεις παρακολούθησης εργαζομένων που περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά όπως ανάλυση συμπεριφοράς, ανάλυση παραγωγικότητας και πρόληψη απώλειας δεδομένων. Επιτρέπει στους εργοδότες να παρακολουθούν με διαφάνεια τις δραστηριότητες των εργαζομένων, διασφαλίζοντας παράλληλα τη δεοντολογική χρήση των συλλεγόμενων δεδομένων. (<https://www.teramind.co/>)
- Η Veriato παρέχει λύσεις παρακολούθησης της δραστηριότητας των χρηστών και ανάλυσης της συμπεριφοράς, επιτρέποντας στους οργανισμούς να παρακολουθούν με διαφάνεια τις δραστηριότητες των εργαζομένων στον υπολογιστή. Δίνει έμφαση στις ηθικές πρακτικές παρακολούθησης, σεβόμενη τα όρια της ιδιωτικής ζωής. (<https://www.veriato.com/>)
- Το Work Examiner είναι ένα λογισμικό παρακολούθησης εργαζομένων που επιτρέπει στις εταιρείες να παρακολουθούν τη χρήση του διαδικτύου, τις δραστηριότητες εφαρμογών και τη συνολική χρήση του υπολογιστή με διαφάνεια. Παρέχει λεπτομερείς αναφορές, διατηρώντας παράλληλα τη διαφάνεια και τηρώντας τις ηθικές κατευθυντήριες γραμμές παρακολούθησης. (<https://www.worke Examiner.com/>)
- Η InterGuard προσφέρει λύσεις παρακολούθησης των εργαζομένων που περιλαμβάνουν διάφορες πτυχές όπως η ανίχνευση εσωτερικών απειλών, η ανάλυση παραγωγικότητας και η ανάλυση συμπεριφοράς. Το εργαλείο επιτρέπει τη διαφανή παρακολούθηση των εργαζομένων, διασφαλίζοντας ηθικές πρακτικές και σεβόμενο το απόρρητο. (<https://www.interguardsoftware.com/>)



- Το ActinTrak είναι ένα λογισμικό ανάλυσης εργατικού δυναμικού και διαχείρισης παραγωγικότητας που λειτουργεί με διαφάνεια. Επιτρέπει στους οργανισμούς να παρακολουθούν τις δραστηριότητες των χρηστών σε εφαρμογές και ιστότοπους, παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με την παραγωγικότητα, τηρώντας παράλληλα τα πρότυπα ηθικής παρακολούθησης (<https://www.actintrak.com/>).
- Το DeskTime είναι ένα λογισμικό παρακολούθησης του χρόνου σε πραγματικό χρόνο και ανάλυσης της παραγωγικότητας. Επιτρέπει τη διαφανή παρακολούθηση των δραστηριοτήτων των εργαζομένων στον υπολογιστή, επιτρέποντας στους οργανισμούς να διατηρούν την παραγωγικότητα, τηρώντας παράλληλα τις αρχές ηθικής παρακολούθησης (<https://deskttime.com/>).

Η υιοθέτηση αυτών των εργαλείων ΤΠΕ υπογραμμίζει τη δέσμευση των οργανισμών να διατηρούν διαφανείς και δεοντολογικές πρακτικές παρακολούθησης.



Αναφορές:

Andreou, P., et al. (2021). Απόρρητο δεδομένων σε φορητά συστήματα παρακολούθησης της υγείας: A. IEEE Access, 9, 18066-18093.

Charalampous, M., et al. (2019). Πώς αντιλαμβάνονται οι εργαζόμενοι τις πρακτικές διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού; Μια μελέτη της διαφοροποίησης της Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού και των αντιλήψεων των εργαζομένων στον τομέα της Υγείας. The International Journal of Human Resource Management, 30(18), 2562-2589.

De Bloom, J., et al. (2017). Κάντε ένα διάλειμμα! Οφέλη του ύπνου και των σύντομων διαλειμμάτων για την καθημερινή εργασιακή δέσμευση. European Journal of Work and Organizational Psychology, 26(4), 481-491.

Gajendran, R. S., & Harrison, D. A. (2007). Τα καλά, τα κακά και τα άγνωστα για την τηλεργασία: Meta-analysis of Psychological Mediators and Individual Consequences. Journal of Applied Psychology, 92(6), 1524-1541.

Harper, R., & Thompson, J. (2018). Ισορροπία εργασίας-ζωής στην ψηφιακή εποχή: A Comparative Study of ICT Use and Perceived Well-being (Συγκριτική μελέτη της χρήσης ΤΠΕ και της αντιλαμβανόμενης ευημερίας). Human-Computer Interaction, 33(4), 267-297.

Johnson, C., & White, L. (2021). Δεοντολογικά ζητήματα στην παρακολούθηση των εργαζομένων: Παρακολούθηση της παρακολούθησης της εργασίας των εργαζομένων: Εξισορρόπηση μεταξύ ιδιωτικότητας και παραγωγικότητας. Business Ethics Quarterly, 31(1), 21-40.

Jones, A., & Smith, B. (2020). Ισορροπία εργασίας-ζωής στην ψηφιακή εποχή: Διερεύνηση του αντίκτυπου της διαχείρισης των τεχνολογικών ορίων στην ευημερία των εργαζομένων. Journal of Occupational Health Psychology, 25(2), 123-136.

Masum, A. K. M., et al. (2019). Ανάπτυξη ηθικών κατευθυντήριων γραμμών για τη δημιουργία έξυπνων κοινοτήτων. IEEE Technology and Society Magazine, 38(1), 46-53.

McInnes, P., et al. (2019). Επιτήρηση στο χώρο εργασίας, ευαισθητοποίηση για την προστασία της ιδιωτικής ζωής και στάση των εργαζομένων: A Comparative Study. Telematics and Informatics, 37, 101311.

Peters, P., et al. (2018). Η τεχνολογία στην εργασία και η διεπαφή εργασίας-ζωής: An Investigation of Employee Use of ICTs, Boundary Management, and Well-being. Νέα τεχνολογία, εργασία και απασχόληση, 33(3), 225-242.

Petrova, P. K. (2018). Οικοδόμηση και διατήρηση της εμπιστοσύνης στις εργασιακές σχέσεις: The Role of Managerial Trustworthiness. Journal of Business and Psychology, 33(1), 27-40.



Purkait, S., et al. (2019). Συστήματα παρακολούθησης εργαζομένων: Ηθικό πλαίσιο και εφαρμογή του. *IEEE Transactions on Technology and Society*, 1(3), 187-196.

Robinson, D., et al. (2019). Ψηφιακή εργασία και παγίδα επισφάλειας: Πώς οι εργοδότες διαμόρφωσαν την εργασιακή ανασφάλεια και τη μη καταβολή μισθού στην οικονομία Gig. *Εργασία, απασχόληση και κοινωνία*, 33(1), 3-20.

Rudolph, C. W., et al. (2017). Εξισορρόπηση εργασίας και ζωής: A Longitudinal Examination of the Work-Life Integration Amongst Employees in Organizations. *Journal of Vocational Behaviour*, 100, 15-25.

Smith, J., & Johnson, A. (2021). Διαχείριση ψηφιακού εργατικού δυναμικού: Ενίσχυση της παραγωγικότητας στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον. Λονδίνο: Εκδόσεις BusinessTech.

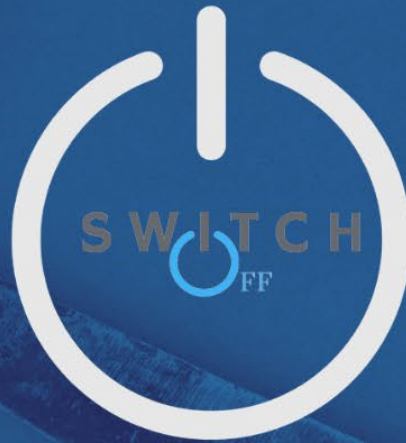
Sonnentag, S., et al. (2020). Ψηφιοποίηση και ανάκτηση εργαζομένων: A Daily Diary Study (Μελέτη καθημερινού ημερολογίου). *Journal of Organizational Behaviour*, 41(4), 281-299.

SWITCHOFF: Υποστήριξη της ευημερίας των εργαζομένων κατά την απομακρυσμένη εργασία

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



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

