

Πρότυπο παρουσίασης

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	
ΘΕΜΑ	Ψυχική υγεία
ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ	Παροχή μηχανισμών στήριξης στο προσωπικό για βελτίωση της ψυχικής υγείας
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ	CTC ARI Airports Ltd
ΑΡΙΘ. ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ	355
Χώρα	Κύπρος
Διεύθυνση	Αεροδρόμιο Λάρνακας
Τηλ.:	24841400
Φαξ:	24841510
Ηλ. Ταχ.:	harrisv@ctcari.com thaliap@ctcari.com antril@ctcari.com
Αρμόδιος επικοινωνίας	Χάρις Βασιλείου Θάλεια Παναγιώτου Άντρη Λουκά
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	CTC ARI Airports Ltd
Χώρα	Όπως πιο πάνω
Διεύθυνση	Όπως πιο πάνω
Τηλ.:	Όπως πιο πάνω
Φαξ:	Όπως πιο πάνω
Ηλ. Ταχ.:	Όπως πιο πάνω
Αρμόδιος επικοινωνίας	Όπως πιο πάνω
ΤΟΜΕΑΣ	Λιανικό εμπόριο στα αεροδρόμια
ΚΑΘΗΚΟΝ	
<p>Σύμφωνα με τον ορισμό που δίδεται στον Οδηγό Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας στον Χώρο Εργασίας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, «Ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας στην οποία το άτομο αισθάνεται καλά, διατηρεί σχέσεις που του δημιουργούν πληρότητα και έχει την ικανότητα να αντεπεξέρχεται στις καταστάσεις της καθημερινής ζωής. Επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι σκέπτονται, επικοινωνούν, μαθαίνουν και μεγαλώνουν. Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την ευεξία τους συμβάλλει στην ενίσχυση της αντοχής και της αυτοεκτίμησής τους.</p> <p>Ως οργανισμός θεωρούμε και χειριζόμαστε τη ψυχική υγεία και ευεξία των εργαζομένων μας ως ζήτημα πρωταρχικής και καθοριστικής σημασίας και προσπάθειά μας είναι η συνεχής παροχή μηχανισμών στήριξης της ψυχικής τους υγείας.</p>	

ΠΡΟΒΛΗΜΑ (κίνδυνος/επικινδυνότητα/συνέπεια)

Οι κίνδυνοι για την ψυχική υγεία προέρχονται από διάφορες πηγές, μεταξύ αυτών είναι οι καθημερινές εμπειρίες, το οικογενειακό περιβάλλον, οικονομικά προβλήματα, το επάγγελμα και η εργασιακή κατάσταση. Οι κοινωνικές αντιλήψεις, η κοινωνική αλληλεπίδραση και η οικονομική κατάσταση είναι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη ψυχική υγεία του ατόμου και οι παράγοντες αυτοί από την πλευρά τους επηρεάζουν κατ' επέκταση τη ψυχική υγεία της κοινότητας.

Αναμφισβήτητο ο εργασιακός χώρος αποτελεί το περιβάλλον στο οποίο αφιερώνουμε τουλάχιστον το 1/3 της ημέρας μας με συνέπεια οι εμπειρίες που βιώνουμε σε αυτόν να καθορίζουν αποφασιστικά το επίπεδο της ψυχικής μας υγείας. Στους χώρους εργασίας παρατηρούμε μια δυναμική σχέση μεταξύ του περιβάλλοντος και των σχέσεων των εργαζόμενων, με αποτέλεσμα ο εργαζόμενος που βιώνει προβλήματα ψυχικής υγείας συχνά να επηρεάζει τον χώρο εργασίας του χωρίς απαραίτητα να το αντιλαμβάνεται ή να το επιδιώκει. Εγγενείς παράγοντες της εργασίας όπως το δυσμενές φυσικό περιβάλλον (έλλειψη φυσικού φωτισμού, θόρυβος), οι έντονοι ρυθμοί εργασίας, το επίπεδο δυσκολίας της εργασίας και η υψηλή ευθύνη της θέσης μπορούν επίσης να αποφέρουν άγχος, ψυχολογική πίεση και αρνητική διάθεση στους εργαζόμενους.

Επιπρόσθετα η πανδημία Covid19 είχε δυσμενείς επιπτώσεις σε όλους τους τομείς της ζωής μας, οξύνοντας υφιστάμενα προβλήματα και δημιουργώντας νέες προκλήσεις για όλους. Πρωτόγνωρες καταστάσεις, νέα δεδομένα και προτεραιότητες, απαγόρευση μετακινήσεων και εγκλεισμός, είχαν όλα τις επιπτώσεις τους στη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας των ανθρώπων και της κοινωνίας γενικότερα.

Οι αγχώδεις αυτές συνθήκες διαβίωσης και εργασίας, δε θα μπορούσαν να μην επηρεάσουν δυσμενώς και τους εργαζομένους της CTC-ARI Airports, το πολυτιμότερο "περιουσιακό στοιχείο» της επιχείρησής μας. Η βιωσιμότητα και επιτυχημένη πορεία της εταιρείας μας είναι απόλυτα συνυφασμένη με την ευημερία των εργαζομένων της, τη δέσμευση και αφοσίωσή τους στον οργανισμό.

ΛΥΣΗ (πρόληψη κινδύνου)

Με στόχο τη συνεχή στήριξη της ψυχικής υγείας και ευεξίας του ανθρώπινου δυναμικού μας, η Εταιρεία προχώρησε στην ετοιμασία και εφαρμογή Προγράμματος Ευεξίας με την ονομασία "Focus on You" (δηλαδή «Επικεντρωθείτε σε Εσάς»). Οι υπηρεσίες του προγράμματος προσφέρονται δωρεάν σε όλους τους εργαζομένους της CTC-ARI Airports Ltd αλλά και στους υπαλλήλους προμηθευτών μας οι οποίοι απασχολούνται στους χώρους μας.

Χαρακτηριστικές δράσεις του εν λόγω προγράμματος είναι οι ακόλουθες:

- Συνεργασία με αδειούχους κλινικούς ψυχολόγους για παροχή υπηρεσιών τηλεφωνικής ψυχολογικής υποστήριξης και κατάλληλης καθοδήγησης για διαχείριση προσωπικών θεμάτων και προκλήσεων που τυχόν να αντιμετωπίζουν. Η τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης λειτουργεί τέσσερις φορές την εβδομάδα για τρεις ώρες την κάθε ημέρα. Μπορεί επίσης να προγραμματιστεί ραντεβού με βιντεοκλήση. Τα ονόματα των χρηστών της γραμμής και το περιεχόμενο των συναντήσεων/συζητήσεων τους με τους ψυχολόγους της γραμμής είναι απόλυτα εμπιστευτικά και σε καμία περίπτωση δεν δίνονται στην εταιρεία. Ο αριθμός των συνεδριών ανά υπάλληλο είναι απεριόριστος!
- Διοργάνωση διαδικτυακών σεμιναρίων ψυχικής υγείας με επιλογή θεμάτων που αφορούν και ενδιαφέρουν την μεγάλη πλειοψηφία των εργαζομένων. Τα σεμινάρια πραγματοποιήθηκαν σε συνεργασία με εξωτερικούς συμβούλους ψυχικής υγείας. Η θεματολογία κάποιων από τα σεμινάρια ήταν:
 - ✓ «Ζώντας με ψυχική διαταραχή εν καιρώ πανδημίας: προκλήσεις και επεμβάσεις»
 - ✓ «Γονεϊκά στυλ και οι επιδράσεις στα παιδιά»
 - ✓ «Σύνδρομο κακοποιημένων γυναικών και οι επιπτώσεις στην οικογένεια»
 - ✓ «Μεγαλώνοντας εφήβους: προκλήσεις και παρεμβάσεις»
 - ✓ «Διατροφικές Διαταραχές»
- Διοργάνωση διαδικτυακών σεμιναρίων που άπτονται θεμάτων χρηματοοικονομικής φύσης. Αντιλαμβανόμενοι ότι τα οικονομικά προβλήματα μπορούν να αποτελέσουν πηγή σημαντικού άγχους για ένα νοικοκυριό/οικογένεια, πραγματοποιήσαμε τα ακόλουθα σε συνεργασία με εξωτερικούς συνεργάτες
 - ✓ Χρηματοοικονομικός Αλφαριθμητισμός
 - ✓ Χρηματοοικονομικός Προγραμματισμός
 - ✓ Τα Οικονομικά της Συμπεριφοράς των Ατόμων
- Κυκλοφορία έντυπης παρουσίασης με θέμα την «Υγιεινή Διατροφή στο Σπίτι» η οποία περιείχε χρήσιμες διατροφικές συμβουλές για καλύτερα επίπεδα υγείας
- Αποστολή μηνιαίων ενημερωτικών δελτίων με θέματα κοινού ενδιαφέροντος που αφορούν την Ψυχική Υγεία (π.χ. Αυτοφροντίδα, Άγχος, Φοβίες, Πένθος, Διαπροσωπικές Σχέσεις κ.α.). Την ετοιμασία των δελτίων αναλαμβάνει ομάδα ψυχολόγων συμβουλευτικής εταιρείας. Το θέμα του τελευταίου ενημερωτικού δελτίου (Ιούνιος 2023) ήταν «Τεχνικές χαλάρωσης και γείωσης». Αυτό το δελτίο ενημέρωσης επικεντρώνεται σε τεχνικές χαλάρωσης και γείωσης που θεωρούνται ως βάση για την διαχείριση του άγχους καθώς βοηθούν στην ανακούφιση των δυσάρεστων σωματικών αισθήσεων. Επίσης γίνεται αναφορά στο πως λειτουργεί το σώμα μας σε στρεσογόνες καταστάσεις, τα συμπτώματα και εκδηλώσεις της λειτουργίας μάχης/φυγής/παγώματος/καλοπιάσματος και τέλος αναφέρεται σε τεχνικές χαλάρωσης και γείωσης που μπορούμε να κάνουμε.
- Δημιουργία podcasts ειδικά για τους υπαλλήλους για θέματα κοινού ενδιαφέροντος που σχετίζονται με την ευεξία και την ψυχική υγεία. Λαμβάνοντας υπόψη πόσο διαφορετικές και πολυάσχολες είναι οι ζωές όλων μας, καθιστώντας ουσιαστικά αδύνατο να βρεθεί μια κατάλληλη χρονική στιγμή για να παρακολουθήσουμε όλοι μαζί μια διάλεξη ή ένα επιμορφωτικό σεμινάριο, σκεφτήκαμε ότι τα podcasts είναι μια άριστη εναλλακτική που προσφέρει τη δυνατότητα επιμόρφωσης σε χώρο της επιλογής του καθενός.

Τα podcasts τα οποία είναι ψηφιακά ηχητικά αρχεία (φωνητικά άρθρα) επιτρέπουν στον χρήστη να ακούσει μια συζήτηση για ένα θέμα που τον ενδιαφέρει, όταν το επιθυμεί ή του το επιτρέπει το πρόγραμμά του. Το μόνο που χρειάζεται είναι οι συνάδελφοι να συνδεθούν στο διαδίκτυο. Στόχος μας τα podcasts να αποτελούν μια χρήσιμη πηγή πληροφοριών και συμβουλών για θέματα που απασχολούν το κάθε ένα από εμάς. Όλες οι συζητήσεις γίνονται μεταξύ αδειούχου κλινικού ψυχολόγου και έμπειρου επαγγελματία ιατρού. Η θεματολογία κάποιων από τα podcasts ήταν:

1. Φροντίδα της Σχέσης των Γονέων και του Νεογέννητου
2. Φροντίδα Αρρώστου στην Οικογένεια
3. Διαπροσωπική Επικοινωνία (δεν έχει κοινοποιηθεί στους συναδέλφους, αφού είναι το επόμενο θέμα που θα συζητηθεί σε μεταγενέστερο στάδιο)

ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Παρόλο ότι τα δεδομένα που συλλέγονται από την τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης από τους αδειούχους κλινικούς ψυχολόγους είναι άκρως εμπιστευτικά, σύμφωνα με τον πάροχο υπηρεσιών υπάρχει σημαντικότερη αύξηση στον αριθμό χρηστών της τηλεφωνικής γραμμής ψυχολογικής υποστήριξης.

Επίσης παρατηρήθηκε μαζική συμμετοχή των εργαζομένων στις διαδικτυακές διαλέξεις παρόλο που η παρακολούθηση τους ήταν προαιρετική και η ώρα διεξαγωγής τους εκτός ωραρίου εργασίας για πολλούς (η εταιρεία λειτουργεί σε 24ωρη βάση).

Σημαντικό να αναφερθεί ότι η Διεύθυνση λαμβάνει ανατροφοδότηση από τους εργαζομένους (είτε θετική είτε για περαιτέρω εμπλουτισμό του προγράμματος), η οποία υποδηλώνει την ενεργή συμμετοχή και ενδιαφέρον του προσωπικού για το πρόγραμμα.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

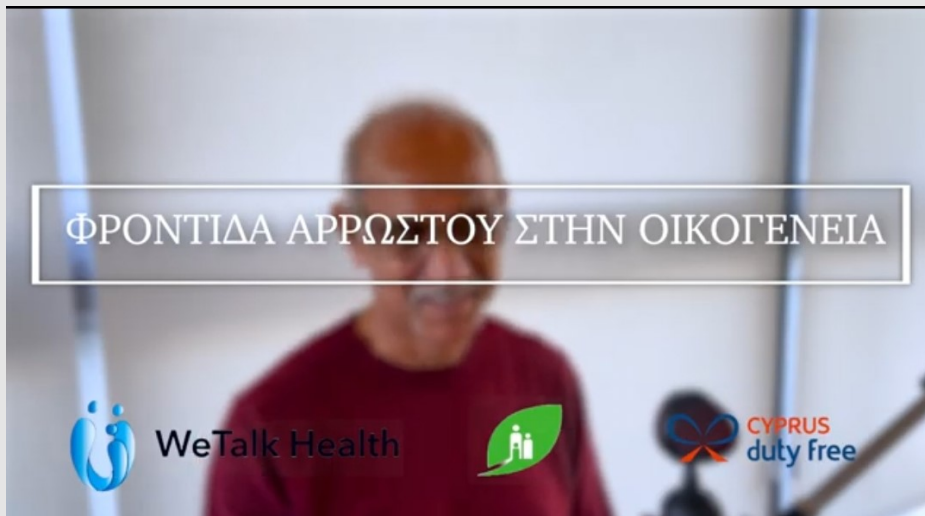
Παράγοντες επιτυχίας θεωρούνται οι ακόλουθοι:

- Η δωρεάν και εύκολη πρόσβαση των εργαζομένων σε όλες τις πιο πάνω δράσεις
- Η εμπιστευτικότητα που διατηρείται στη χρήση της τηλεφωνικής γραμμής υποστήριξης από τους αδειούχους κλινικούς ψυχολόγους
- Η ανατροφοδότηση από το προσωπικό της εταιρείας για τις πιο πάνω δράσεις και η αξιοποίηση της για βελτίωση της κάθε δράσης
- Η θετική ανταπόκριση του προσωπικού για τις πιο πάνω δράσεις
- Η συνεχής δέσμευση της Διεύθυνσης για προαγωγή της ψυχικής υγείας στον χώρο εργασίας

ΚΟΣΤΟΣ/ΟΦΕΛΟΣ
(συμπεριλαμβανομένου του κοινωνικού και οικονομικού κόστους και οφέλους, καθώς και του κόστους και οφέλους για το ανθρώπινο δυναμικό)

Το κόστος για την υλοποίηση των πιο πάνω δράσεων είναι: **€36,000 μέχρι στιγμής** καθώς οι υπηρεσίες συνεχίζονται με πάγιο κόστος ανά μήνα

□ ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ ΕΠΙΣΥΝΑΨΕΤΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ και/ή ΑΛΛΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ του ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, (π.χ. φωτογραφία ενός ανασχεδιασμένου εργασιακού περιβάλλοντος, εικονογραφημένο υλικό από τις εφαρμοζόμενες μεθόδους ή από το υλικό της κατάρτισης).



ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕΤΕ ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ

- η επιχείρηση
- ο παροχέας των πληροφοριών
- και οι δύο από κοινού
- άλλο

Επεξηγήσεις σχετικά με τις επικεφαλίδες

- ΘΕΜΑ – Μία ή δύο βασικές λέξεις για την περιγραφή του παραδείγματος, π.χ. χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, υπερβολαβία, αναδιοργάνωση της εργασίας, ασφαλής χρήση εργαλείων, κ.λπ.
- ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ: Μία γραμμή π.χ. πρόγραμμα κατάρτισης μαθητευομένων, ασφαλέστερη χρήση χημικών ουσιών από καθαριστές κ.λπ.
- ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ / ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο οργανισμός που υποβάλλει την υποψηφία περίπτωση είναι άλλος από την επιχείρηση όπου εφαρμόστηκε η καλή πρακτική. Σε τέτοιες περιπτώσεις, παρακαλείσθε να παρέχετε λεπτομερή στοιχεία και για τους δύο φορείς, καθώς και τα στοιχεία των αρμόδιων επικοινωνίας και στους δύο φορείς. Εάν, για παράδειγμα, παράδειγμα καλής πρακτικής αποτελεί, μια διαδικασία ή ένα εργαλείο εκτίμησης κινδύνου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άλλες επιχειρήσεις, το μέγεθος της επιχείρησης που ανέπτυξε το υποβληθέν παράδειγμα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για την κατάταξη του υποψηφίου (κατηγορία επιχείρησης που απασχολεί λιγότερους ή περισσότερους από 100 εργαζόμενους).
- ΤΟΜΕΑΣ: Εάν είναι δυνατόν, ο τομέας πρέπει να αναφέρεται με τη χρησιμοποίηση της στατιστικής ταξινόμησης της οικονομικής δραστηριότητας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, Γενική Ονοματολογία των οικονομικών δραστηριοτήτων στις Ευρωπαϊκές Κοινότητες (NACE) Αναθ.2, 2008.
- ΚΑΘΗΚΟΝ: Περιγραφή του καθήκοντος και του χώρου εργασίας/της δραστηριότητας/της κατάστασης που προκαλεί τον κίνδυνο/της επικινδυνότητας/των συνεπειών.*
- ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Περιγράψτε πώς, πότε και με ποια μορφή προκύπτουν οι κίνδυνοι/οι επικίνδυνες καταστάσεις, καθώς και τις συνέπειες και τα αποτελέσματα (ενδεχόμενες βλάβες στην υγεία, ασθένειες, ατυχήματα, επιπτώσεις στην παραγωγή και στην εργασία κ.λπ.). Η περιγραφή πρέπει να είναι σαφής έτσι ώστε όσοι έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες μέσω του Διαδικτύου να μπορούν να κατανοούν τα μέτρα που έχουν ληφθεί και τους λόγους για τους οποίους ελήφθησαν.*
- ΛΥΣΗ: Σαφής περιγραφή των μέτρων που έχουν ληφθεί, π.χ. διαδικασία επιλογής, συμμετοχή του εργατικού δυναμικού, εφαρμογή, κ.λπ. Η εφαρμοζόμενη λύση πρέπει να είναι κατανοητή ούτως ώστε ο αναγνώστης να έχει μια σαφή εικόνα της.*
- ΚΟΣΤΟΣ / ΟΦΕΛΟΣ: Αναφορά του συνόλου των δαπανών που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της νέας λύσης και της μείωσης του κόστους που προέκυψε ως άμεση ή έμμεση συνέπεια της καινοτομίας (εφόσον διατίθενται σχετικά στοιχεία).
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ/ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ: Αναφορά των μετρήσιμων αποτελεσμάτων καθώς επίσης και οποιωνδήποτε «μη μετρήσιμων» ωφελειών, π.χ. μείωση της συχνότητας εμφάνισης συμπτωμάτων αδιαθεσίας, βελτίωση του εργασιακού κλίματος, βελτιωμένος από εργονομική και/ή οικονομική άποψη τρόπος εργασίας κ.λπ. Εδώ μπορεί να περιληφθεί το κοινωνικό και οικονομικό κόστος και όφελος, καθώς και το κόστος/όφελος για το ανθρώπινο δυναμικό, όπως επίσης και οι θετικές συνέπειες.
- ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ: Στοιχεία τα οποία είναι απαραίτητα για την επίτευξη του προσδοκώμενου αποτελέσματος, π.χ. η συμμετοχή των εργαζομένων στην ανάπτυξη του σχεδίου ή στην εκτίμηση κινδύνου, συμπεριλαμβανομένων στοιχείων όπως η εύκολη πρόσβαση στα τμήματα που απαιτούν συντήρηση, στις αρχές σχεδιασμού εξοπλισμού, συμπεριλαμβανομένων των υπερβολάβων κατά τον προγραμματισμό της συντήρησης ή τον εφοδιασμό τους με επαρκείς πληροφορίες σχετικά με το χώρο εργασίας στον οποίο θα εργαστούν προκειμένου να μπορέσουν να εκτελέσουν το έργο τους με ασφάλεια.

* Ως συμπληρωματικές πληροφορίες πρέπει να παρέχονται φωτογραφίες και λοιπό εικονογραφημένο υλικό και, εφόσον είναι δυνατόν, γραφικές παραστάσεις, πίνακες και διαγράμματα.