



Υγιής Χώρος Εργασίας: Η Συστηματική Προσέγγιση στη Διαχείριση του Εργασιακού Άγχους

Δρ Ελένη Καραγιάννη, PsyD
Εγγεγραμμένη Κλινική Ψυχολόγος
(Αρ.Εγ.178)
Συντονίστρια Κλινικής
Εκπαίδευσης, Τμήμα Ψυχολογίας,
Πανεπιστήμιο Κύπρου

Υγιής Εργασιακός Χώρος

- «Ένα ψυχολογικά υγιές εργασιακό περιβάλλον προάγει την υγεία και την ευημερία των εργαζομένων και παράλληλα ενισχύει την οργανωτική επίδοση και παραγωγικότητα.»

Κέντρο Οργανωτικής Αριστείας της
Αμερικανικής Εταιρίας Ψυχολογίας

Ψυχολογικά Υγιής Χώρος Εργασίας

- Συμμετοχή υπαλλήλων → προαγωγή δημιουργικότητας και αυτονομίας, ενθάρρυνση εμπλοκής στις οργανωτικές αποφάσεις
- *Ισορροπία Εργασίας - Προσωπικής Ζωής* → παροχή αυξημένης ευελιξίας – πότε, που και πόσο συχνά δουλεύουν, βοήθεια στη διαχείριση δυσκολιών εκτός εργασίας

Ψυχολογικά Υγιής Χώρος Εργασίας (συν.)

- *Ανάπτυξη και εξέλιξη υπαλλήλων* → εξέλιξη καριέρας και προγράμματα ανάπτυξης δεξιοτήτων
- *Αναγνώριση υπαλλήλων* → χρηματική και μη επιβράβευση σημαντικών επιτυχιών
- *Υγεία και ασφάλεια* → προαγωγή υγιών συμπεριφορών μαζί με πρόληψη, αξιολόγηση και θεραπεία πιθανών προβλημάτων υγείας

Συμμετοχή Υπαλλήλων

- Προσπάθειες για εμπλοκή → ενδυνάμωση
 - Λήψη αποφάσεων
 - Αυξημένη εργασιακή αυτονομία
- Προγράμματα
 - Αύξηση εργασιακής ευχαρίστησης
 - Ηθικού
 - Δέσμευσης προς οργανισμό
 - Παραγωγικότητας
 - Μείωση πιθανοτήτων αλλαγής εργασίας
 - Απουσιών
 - Ποιότητα υπηρεσιών και προϊόντων

Συμμετοχή Υπαλλήλων (συν.)

- Παραδείγματα:
 - Ομάδες εργασιακής αυτό-διαχείρισης
 - Ομάδες εργασίας υπαλλήλων
 - Ομάδες συνεχούς βελτίωσης
 - Συμμετοχικές διαδικασίες λήψεως αποφάσεων
 - Φόρουμ εισηγήσεων (π.χ., μηνιαίες συναντήσεις, κουτί εισηγήσεων)

Ισορροπία Εργασίας - Προσωπικής Ζωής

- Αναγνώριση ζωής και έξω-εργασιακών υποχρεώσεων των υπαλλήλων
- Αντιπαράθεση μεταξύ υποχρεώσεων → μείωση ποιότητας εργασίας και ζωής → μείωση αποδοτικότητας, απουσίες, αλλαγή εργασίας
- Προγράμματα → αύξηση ηθικού, εργασιακής ικανοποίησης και δέσμευσης προς οργανισμό

Ισορροπία Εργασίας - Προσωπικής Ζωής (συν.)

- Παραδείγματα:
 - Ευελιξία (π.χ., ευέλικτο ωράριο, τήλε-επικοινωνία/μετακίνηση)
 - Στήριξη για φροντίδα παιδιών
 - Οφέλη φροντίδας ηλικιωμένων
 - Πόρους διαχείρισης προσωπικών οικονομικών ζητημάτων
 - Διαθεσιμότητα οφελών για οικογένεια και συντρόφους
 - Ευέλικτο πλάνο αδειών (πέραν νομοθετημένων)

Ανάπτυξη και Εξέλιξη Υπαλλήλων

- Ευκαιρίες για επέκταση γνώσης, δεξιοτήτων και ικανοτήτων και εφαρμογής σε νέες καταστάσεις → Αύξηση κινήτρου, ικανοποίησης, βελτιωμένη διαχείριση εργασιακού άγχους → Ενίσχυση οργανωσιακής αποτελεσματικότητας, βελτίωση εργασιακής ποιότητας, βοήθεια προς οργανισμό προσέλκυσης και διατήρησης υψηλής ποιότητας υπαλλήλους

Ανάπτυξη και Εξέλιξη Υπαλλήλων

- Παραδείγματα:
 - Συνεχής εκπαίδευση
 - Κάλυψη/επιστροφή διδασκόντων
 - Υπηρεσίες συμβουλευτικής ή επαγγελματικής ανέλιξης
 - Εκπαίδευση δεξιοτήτων (εντός ή εκτός οργανισμού)
 - Ενδο-εργασιακές ευκαιρίες ανέλιξης και επαγγελματικής ανάπτυξης
 - Coaching, mentoring, προγράμματα ανάπτυξης ηγετικών δεξιοτήτων

Ασφάλεια και Υγεία

- Μεγιστοποίηση σωματικής και ψυχικής υγείας μέσω πρόληψης, αξιολόγησης και θεραπείας πιθανών ρίσκων και προβλημάτων
- Προγράμματα → αυξημένη παραγωγικότητα, μείωση κόστους φροντίδας υγείας, απουσίες, ποσοστά ατυχημάτων/τραυματισμών

Ασφάλεια και Υγεία (συν.)

- Παραδείγματα:
 - Εκπαίδευση σε θέματα ασφαλείας και προστασίας
 - Προσπάθειες στήριξης υπαλλήλων ανάπτυξης υγιών τρόπων ζωής (π.χ., προγράμματα διαχείρισης στρες, απώλεια βάρους, σταμάτημα καπνίσματος)
 - Επαρκής ασφάλιση υγείας συμπεριλαμβανομένης ψυχικής υγείας
 - Ελέγχους υγείας
 - Πόρους για στήριξη αντιμετώπισης προβλημάτων ζωής (π.χ., συμβουλευτική πένθους, προγράμματα κατάχρησης αλκοόλ, παραπομπές σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, Προγράμματα Στήριξης Υπαλλήλων)

Αναγνώριση Υπαλλήλων

- Επιβράβευση ατομική και συλλογική για την συμβολή τους
 - Επίσημα ή ανεπίσημα
 - Χρηματική ή όχι
- Αίσθημα εκτίμησης και αναγνώρισης →
Ατομικό επίπεδο: αύξηση ικανοποίησης, ηθικού, αυτο-εκτίμησης
Οργανωσιακό επίπεδο: αυξημένη εμπλοκή και παραγωγικότητα, μειωμένη απώλεια υπαλλήλων, πρόσληψη και διατήρηση καλής ποιότητας υπαλλήλων

Αναγνώριση Υπαλλήλων (συν.)

- Παραδείγματα:
 - Δίκαιη χρηματική αποζημίωση
 - Ανταγωνιστικά πακέτα οφελών
 - Αναγνώριση συνεισφοράς και επιτευγμάτων
 - Bonus και αύξηση μισθού βασισμένα στην επίδοση
 - Βραβεία
 - Τελετές αναγνώρισης

Ο Ρόλος της Επικοινωνίας

- Βασικός για την επιτυχία προγραμμάτων ή πολιτικών
- Θεμέλιο των 5 πρακτικών
- Υποβοηθά επίτευξη αποτελεσμάτων:
 - Κάτω-προς-πάνω (bottom-up, υπάλληλοι προς εργοδότες): ανάγκες, αξίες, αντιλήψεις, απόψεις
 - Καλύτερη επιλογή και προσαρμογή προγραμμάτων/πολιτικών
 - Πάνω-προς-κάτω (top-down, εργοδότες προς υπάλληλους): αύξηση χρήσης προγραμμάτων μέσω ενημέρωσης διαθεσιμότητας, πρόσβασης, και επίδειξης υποστήριξης και αξίας προγραμμάτων

Ο Ρόλος της Επικοινωνίας (συν.)

- Παραδείγματα στρατηγικών:
 - Δημιουργία ευκαιριών για συνεχή παροχή ανατροφοδότησης από τους υπαλλήλους (π.χ., έρευνες, εισηγήσεις/κουτί, συναντήσεις ατομικές ή μικρή ομάδα, κουλτούρα)
 - Διευκρίνιση στόχων προς υπαλλήλους (π.χ., επικοινωνία βασικών δραστηριοτήτων, θεμάτων και ανάπτυξης εργοδοτούμενων και ανάπτυξη πολιτικών διευκόλυνσης διαφάνειας και ανοιχτής στάσης)

Ο Ρόλος της Επικοινωνίας (συν.)

- Αξιολόγηση αναγκών και εμπλοκή τους στην ανάπτυξη και εφαρμογή ψυχολογικά υγιών επαγγελματικών πρακτικών
- Χρήση πολλαπλών οδών επικοινωνίας σημαντικότητας δημιουργίας υγιούς περιβάλλοντος (π.χ., έντυπη και ηλεκτρονική επικοινωνία, εκπαίδευση και συνάντηση προσανατολισμού, συναντήσεις)
- Ηγετικό παράδειγμα – ενθάρρυνση ηγεσίας στην τακτική συμμετοχή σε δραστηριότητες
- Επικοινωνία αποτελεσμάτων και επιτυχιών εφαρμογής πρακτικών σε όλα τα μέλη

Οφέλη Ψυχολογικά Υγιούς Χώρου Εργασίας

Προάγει την υγεία και ευεξία των εργαζομένων καθώς ενισχύει την οργανωσιακή επίδοση και απόδοση

Εργοδοτούμενους

- Αύξηση ικανοποίησης
- Ηθικό
- Βελτιωμένη σωματική και ψυχική υγεία
- Κινητοποίηση
- Βελτιωμένη διαχείριση εργασιακού άγχους

Εργοδότες

- Βελτιωμένη ποιότητα, επίδοση και παραγωγικότητα
- Μειωμένες απουσίες και απώλειες
- Λιγότεροι τραυματισμοί και ατυχήματα
- Βελτιωμένες υπηρεσίες και ικανοποίηση
- Μειωμένο κόστος φροντίδας υγείας

Ευχαριστώ για την προσοχή σας!

Στοιχεία επικοινωνίας:

Ελένη Καραγιάννη, PsyD

Email: ekarayia@ucy.ac.cy

Τηλ.: 22892022